



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Московский государственный юридический университет
имени О.Е. Кутафина (МГЮА)»
(Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА))**

Номинация

**«Программы по профилактике рисков отклоняющегося поведения в
молодежной среде»**

**ПРОГРАММА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ
«Вектор развития: программа профилактики отклоняющегося поведения
обучающихся юношеского возраста посредством личностного развития»**

Авторы: Зайцева Анастасия Дмитриевна,
психолог Центра социальной и психологической поддержки
Управления по молодежной политике и воспитательной деятельности

Контакты: +7 499 244 88 88 (доб. 7279)
adzajceva@msal.ru

Позднякова Ксения Сергеевна,
руководитель Центра социальной и психологической поддержки
Управления по молодежной политике и воспитательной деятельности

Контакты: +7 499 244 88 88 (доб. 0868)
kspozdnyakova@msal.ru

Москва, 2025.

Оглавление

Введение	3
Тематический план программы.....	9
Содержание программы.....	12
Встреча 1: «Учимся вместе: тренинг на знакомство»	12
Встреча 2 «Общайся легко: развиваем коммуникативные навыки»	16
Встреча 3 «Понимать и управлять эмоциями: развитие эмоционального интеллекта»	20
Встреча 4: «Думай сам: тренинг по развитию критического мышления»	23
Встреча 5 «Личная ответственность: принимаем решения самостоятельно»	26
Встреча 6 «Управляй собой: развиваем личную эффективность»	28
Реализация программы.....	31
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	31
Список литературы.....	33
Приложения.....	36

Введение

Практическая актуальность

В современных условиях активно меняющегося мира, развития технологий, роста социальной напряженности [32], цифровой социализации и связанной с ней рисков развития молодого человека [8], увеличения продолжительности юношеского возраста и иных социальных, экономических, политических факторов профилактика отклоняющегося поведения обучающихся юношеского возраста требует изменения фокуса приложения сил психологов системы образования.

В нашей программе мы опираемся на определение отклоняющегося поведения, данного Змановской Е.В., которое она определяет как «устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией» [10]. Вместе с тем, для нашей программы важно заметить, что социальным критерием соответствия поведения индивида нормам общества является уровень его социальной адаптации.

Авторы выделяют множество причин формирования отклоняющегося поведения, среди которых крупными группами можно выделить биологические факторы, как например, функциональное неблагополучие структур энергетического и регуляторного блоков [24], психологические или личностные факторы, к которым можно отнести такие личностные детерминанты как: беззаботность, склонность к нарушению правил, демонстративность, т.д. [12], а также особенности макро- и микросоциальной среды, в которой находится несовершеннолетний.

Таким образом, одной из задач программы по профилактике отклоняющегося поведения, на наш взгляд, может выступать содействие процессу адаптации обучающегося в образовательной среде, создание психологически безопасной атмосферы в вузе [1], тем самым нивелируя трудности, потенциально связанные с воздействием социальных факторов на формирования дезадаптации [16].

Дополнительно стоит отметить влияние нормативных личностных особенностей молодого человека юношеского возраста на процесс его адаптации в новом учебном заведении. Определим, на какие границы юношеского возраста мы опираемся в нашей программе.

С. Кон в работе «Психология юношеского возраста» 1979 года определяет границы юношеского возраста с 14 до 17 лет, ссылаясь также на ряд авторов (Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Петровский), которые выделяют приблизительно схожие возрастные границы. Вместе с тем, Кулагина И.Ю. и Коллюцкий В.Н. в 2001 году уже определяют юношеский возраст в верхней границе до 20-23 лет. [13]. Современные исследователи (О.А. Малаканова, Н. Н. Князева, С.Ю. Митрофанова, др.) выделяют границы юношеского возраста вплоть до 23-30 лет.

Таким образом, прослеживается динамика увеличения продолжительности юношеского возраста с 14 лет вплоть до 25-30 лет. Учитывая особенность данного сдвига возрастной периодизации, основным фокусом внимания нашей

программы выступают несовершеннолетние обучающиеся (от 15 до 18 лет, т.к. в составе большого количества вузов России находятся также структурные подразделения среднего профессионального образования и обучаются несовершеннолетние), и обучающиеся первого курса обучения (от 17 до 20 лет).

В нашей программе мы опираемся на понимание психологической профилактики как направления «деятельности психолога, целью которого является предупреждение отклонений в развитии и поведении через создание условий для успешного формирования и развития личностных ресурсов, способствующих преодолению различных трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам» [3]

Учитывая совокупность современных вызовов, стоящих перед молодым человеком юношеского возраста, и подхода в профилактике, направленного на формирование личностных ресурсов и навыков, а также остающиеся актуальными ограничения в временных и человеческих ресурсах психолога в системе образования в нашей программе мы выделяем следующие основные мишени воздействия:

– **Критическое мышление**, являясь частью стратегического мышления, понимается как «ключевая когнитивная способность человека, обусловленная его мировоззренческими установками и ценностями и направленная на получение, анализ и оценку информации» [18]. Поскольку одним из наиболее актуальных и сложных вызовов современности, с которым сталкиваются юноши, является необходимость быстрой и качественной обработки избыточно поступающей информации, значение критического мышления в цикле профилактики отклоняющегося поведения очевидно [20].

– **Эмоциональный интеллект** как незаменимый компонент социального взаимодействия влияет на эффективность коммуникации и выстраивания отношений с окружающими, в том числе влияя на уровень социальной адаптации обучающегося [7, 23, 27]. Неоднократно отмечена важность развития эмоционального интеллекта и в контексте осознания потребностей молодым человеком и поиска конструктивных способов их реализации [16].

– **Коммуникативные навыки**, развитие которых важно для молодого человека как в контексте выстраивания поддерживающих социальных связей, так и для эффективного сопротивления негативному влиянию [19].

– **Личная ответственность**, понимание которой молодым человеком способствует более сознательному отношению в принятии решений, осмыслении последствий своих действий, и является важной составляющей личностной зрелости. [9]

– **Личная эффективность** позволяет молодому человеку формировать и поддерживать необходимый уровень мотивации для достижения своих целей, эффективно расходовать свои ресурсы и время, что непосредственно способствует процессу адаптации и социализации [21].

Таким образом, начало успешность обучения в образовательной организации высшего образования несовершеннолетних обуславливается

совокупностью различных факторов и требует комплексного подхода, направленного на развитие ключевых личностных и социально-психологических навыков. Формирование коммуникативных умений, эмоционального интеллекта, критического мышления, личной ответственности и личной эффективности создает устойчивую базу для профилактики отклоняющегося поведения, способствует успешной интеграции несовершеннолетних в общество и их психологическому благополучию. Эффективное развитие этих компетенций открывает возможности для позитивной самореализации и построения здоровых межличностных отношений, что в конечном итоге снижает риски социальной дезадаптации и различных форм отклоняющегося поведения.

Цель программы: профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних обучающихся посредством развития личностных качеств и содействия адаптации.

Задачи программы:

1. Содействие развитию критического и креативного мышления участников программы;
2. Содействие развитию эмоционального интеллекта участников программы;
3. Содействие развитию навыков эффективного межличностного взаимодействия участников программы;
4. Содействие формированию личной ответственности участников программы;
5. Содействие развитию навыков личной эффективности участников программы;
6. Содействие созданию безопасной психологической среды в образовательной организации;
7. Создание благоприятных условий для успешной адаптации участников программы;

Целевая аудитория участников программы: к участию в программе привлекаются учебные группы 1 курса, особое внимание уделяется группам, в составе которых есть несовершеннолетние обучающиеся.

Научные, методологические и методические основания

Основными принципами разработки программы выступают:

- **Принцип системности:** обучающийся, являясь частью общества, является одним из элементов этой системы. Более того, обучающийся одновременно является частью нескольких систем (государственной, образовательной, семейной и т.д.), что, накладываясь друг на друга, образует сложный рисунок его личности и поведения.
- **Принцип причинности (детерминизма):** проявления отклоняющегося поведения молодого человека, как любое психическое явление,

имеет под собой причины своего возникновения, изменения и прекращения, обусловлено различными факторами и само может обуславливать другие явления.

– **Принцип развития:** развитие личности может влиять на особенности ее поведения, реализации своих потребностей.

– **Принцип деятельности:** любой субъект существует в процессе деятельности или активного целенаправленного изменения отношений с различными объектами и другими субъектами.

– **Принцип потребности:** любой субъект испытывает потребности, его существование и развитие зависит от различных объективных и субъективных условий.

Разработанная программа основывается на общей и специальной методологии психологии. К частному методологическому обоснованию программы мы относим: ресурсоориентированный подход, описанный В.В. Делибалт и Н.В. Богданович: формируя у обучающихся личностные ресурсы для преодоления будущих трудностей, мы делаем профилактику более продуктивной не за счет устранения негативных факторов, влияющих на отклоняющееся поведение, а за счет подготовки молодых людей к совладанию с вызовами современности. [3]

При реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

1. Организационные методы;
2. Эмпирические методы, включая диагностические (анкетирование, наблюдение для выявления индивидуальных особенностей, уровня развития личностных навыков), тренинговые технологии (проведение серий тренингов, содержащих психологические упражнения, арт-терапевтические методы, ролевые и ситуационные игры, рефлексии, т.д.);
3. Методы обработки данных (количественный и качественный анализ);
4. Интерпретационные методы.

Сроки и этапы реализации программы.

Предлагаемая программа рассчитана на 15 ак. часов, включая 12 ак. ч. – тренинговой работы и 3 ак. часа для сбора обратной связи, анализа проведенной работы. Программа включает в себя 6 тренингов, которые проводятся в течение учебного года.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня психологической безопасности образовательной среды.
- Формирование у обучающихся устойчивых моделей адаптивного поведения и развитие навыков конструктивного преодоления стрессовых и конфликтных ситуаций.
- Повышение уровня адаптации к образовательной среде среди участников программы.
- Рост коммуникативных умений: улучшение навыков общения, разрешения конфликтов, обратной связи.
- Развитие эмоционального интеллекта: повышение осознанности в отношении собственных эмоций, умения их регулировать и понимать эмоции других.
- Формирование навыков критического мышления и личной ответственности за принимаемые решения.
- Повышение личной эффективности обучающихся: умение планировать время, ставить цели, анализировать свои ресурсы и возможности.
- Улучшение психологического климата в учебных группах, повышение сплоченности и взаимопомощи.
- Снижение рисков отклоняющегося поведения и профилактика деструктивных форм реагирования на стрессовые ситуации.
- Развитие интеллектуального и личностного потенциала обучающихся.
- Повышение уровня осведомленности о работе и возможности обращения в Центр за психологической поддержкой;
- Повышение уровня доверия специалистам Центра за счет проведенной психологической работы.

Критерии оценки планируемых результатов:

Одной из форм **качественной оценки** реализации программы выступает анкета самочувствия обучающегося, заполняемая после каждого тренинга (Приложение 1), а также итоговая анкета обратной связи, заполняемая по результатам прохождения всего цикла встреч (Приложение 2).

К другим критериям **качественной** оценки можно отнести:

- Анализ динамики овладения планируемыми навыками и умениями.
- Оценка вовлеченности студентов в тренинговые занятия, активность участия в обсуждениях и упражнениях.
- Наблюдение за изменениями в поведении студентов: снижение конфликтности, проявлений отклоняющегося поведения, улучшение дисциплины.
- Обратная связь от студентов, администрации и психологов о результатах программы.

- Качественные изменения в уровне групповой сплоченности и психологического климата (по итогам рефлексии и наблюдений).

Количественная оценка:

- Количество участников, прошедших программу (так как программа рассчитана на учебный год, в том числе критерием оценки может служить стабильность посещаемости учебной группой всех занятий и количество присутствующих на каждой встрече);

- Количество обращений за индивидуальной психологической помощью;

- Количество обращений от административных работников Университета по вопросам возникающих трудностей у обучающихся, в том числе по признакам отклоняющегося поведения;

- Снижение количества регистрируемых случаев отклоняющегося поведения.

Тематический план программы

Мероприятие, тема		Цели, задачи	Содержание	Формат	Длительность
Блок 1. Психологические тренинги с учебными группами первого курса					
1.	Тема: «Учимся вместе: тренинг на знакомство»	Цель: содействие процессу адаптации обучающихся посредством развития социальных связей внутри учебной группы, а также знакомства и выстраивания контакта первокурсников с психологом Центра. Задачи: 1. Сплочение учебной группы. 2. Создание положительных социальных связей между обучающимися. Знакомство обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей (элемент профилактики буллинга).	Тренинг позволяет обучающимся лучше узнать друг друга, установить комфортные отношения внутри группы. В процессе тренинга обучающиеся познакомятся с психологом Центра, что позволит устранить барьер при обращении за психологической помощью и повысить уровень доверия Центру.	Тренинговая работа	2 ак.ч. Проведение запланировано на сентябрь-октябрь
2.	Тема: «Общайся легко: развиваем коммуникативные навыки»	Цель: развитие коммуникативных навыков. Задачи: 1. Развитие навыков решения конфликтных ситуаций. 2. Развитие навыков обратной связи. 3. Создание благоприятной, психологически безопасной среды в учебной группе.	Тренинг позволяет помочь обучающимся выстроить конструктивную коммуникацию, что способствует профилактике конфликтов, травли, развития дезадаптации и антисоциального поведения.	Тренинговая работа	2 ак.ч. Проведение запланировано на октябрь-ноябрь

3.	Тема: «Понимать и управлять эмоциями: развитие эмоционального интеллекта»	Цель: содействие развитию эмоционального интеллекта. Задачи: 1. Развитие навыков рефлексии. 2. Развитие навыка эмпатии. 3. Развитие навыка саморегуляции и самопомощи в стрессовых ситуациях.	Тренинг помогает обучающемуся научиться лучше понимать свое психоэмоциональное состояние, что способствует более качественной коммуникации внутри группы, повышению уровня психологического благополучия и стрессоустойчивости обучающегося, позволяет ему развить навыки саморегуляции и контроля за своим состоянием. Полученные навыки позволят снизить вероятность развития зависимого, агрессивного, отклоняющегося поведения.	Тренинговая работа	2 ак.ч. Проведение запланировано на ноябрь-декабрь
4.	Тема: «Думай сам: тренинг по развитию критического мышления»	Цель: развитие критического мышления. Задачи: 1. Развить навыки анализа поступающей информации. 2. Проинформировать обучающихся о способах психологического влияния и воздействия. 3. Снизить степень влияния деструктивной информационной среды.	Тренинг позволяет развить у обучающихся навык анализа поступающей информации, что позволяет снизить риск попадания несовершеннолетних под деструктивное воздействие, оказать противодействие негативному влиянию.	Тренинговая работа	2 ак.ч. Проведение запланировано на январь-февраль
5.	Тема: «Личная ответственность: принимаем решения самостоятельно».	Цель: содействие формированию личной ответственности. Задачи: 1. Развитие навыка конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций.	Тренинг позволяет актуализировать понимание личной ответственности обучающихся, что способствует профилактике отклоняющегося	Тренинговая работа	2 ак.ч. Проведение запланировано на февраль-март

		2. Развитие навыков асертивного поведения. 3. Развитие навыка ответственного принятия решения. 4. Актуализация и анализ иерархии ценностей обучающегося.	поведения и эффективному достижению своих целей.		
6.	Тема: «Управляй собой: развиваем личную эффективность»	Цель: содействие личностному развитию обучающихся. Задачи: 1. Развитие навыков организации личного времени, навыков планирования; 2. Анализ личной мотивации и помощь в осознании жизненной перспективы, жизненных целей, конструктивных способов их достижения.	Тренинг позволяет развить навыки планирования и распоряжения временем, проанализировать личную мотивацию и помочь в осознании жизненной перспективы, жизненных целей и конструктивных способов их достижения.	Тренинговая работа	2 ак.ч. Проведение запланировано на март-апрель
Блок 2. Завершающая часть работы.					
7.	Сбор обратной связи от обучающихся по результатам прошедших встреч.	Цель: получить качественные показатели для анализа полученных результатов.	Анкеты обратной связи позволяют осуществить сбор информации для оценки эффективности проведенной работы и дальнейшей коррекции программы при необходимости.	Интерпретационные методы, методы обработки полученных данных.	3 ак.ч.
8.	Анализ и интерпретация проведенной работы.				

Содержание программы

Встреча 1: «Учимся вместе: тренинг на знакомство»

Тренинг позволяет обучающимся лучше узнать друг друга, установить комфортные отношения внутри группы. В процессе тренинга обучающиеся познакомятся с психологом Центра, что позволит устранить барьер при обращении за психологической помощью и повысить уровень доверия Центру.

Цель: содействие процессу адаптации обучающихся посредством развития социальных связей внутри учебной группы, а также знакомства и выстраивания контакта первокурсников с психологом Центра.

Задачи:

1. Сплочение учебной группы.
2. Создание положительных социальных связей между обучающимися.
3. Знакомство обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей (элемент профилактики буллинга).

Методы: рефлексия, психологические упражнения, групповая дискуссия, техники телесно-ориентированной практики.

Оборудование: бейджик, карандаши, ручки, листы А4, таймер, талисман.

План встречи:

1. Вводный шеринг – 10 минут;
2. Установление правил – 10 минут;
3. Упражнение «Три имени» – 10 минут;
4. Упражнение: «Циферблат» – 20 минут;
5. Упражнение «Доверие» – 15 минут;
6. Упражнение «Рисунок вдвоем» – 10 минут;
7. Заключительный шеринг – 15 минут.

Содержание встречи

1. Вводный шеринг: представление психологов, информирование о специфике работы Центра, дальнейшем плане совместной работы.

Поделитесь своими ожиданиями о предстоящем тренинге?

2. Установление правил.

Цель: сформулировать общие правила поведения на тренинге для студентов группы.

Материалы: флипчарт, маркеры.

Ход упражнения: психолог совместно с участниками обсуждает правила работы в группе. Параллельно с обсуждением, принятые правила записываются на флипчарте.

1. Правило микрофона: любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца, и только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать дискуссию.

2. Правило поднятой руки: если кто-то хочет высказаться, надо поднять руку и ожидать своей очереди.

3. Конфиденциальность: вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке, является закрытой.

4. Правило безоценочности: мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими какие они есть.

3. Упражнение «Три имени»

Цель: создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы, знакомство.

Материалы: бейджики, листы, ручки.

Ход упражнения: Каждый участник по кругу представляется и называет три любых варианта обращения к нему. Это могут быть вариации имени или прозвище (если называется прозвище, можно попросить пояснить историю возникновения). Далее участнику надо выбрать одно имя, по которому будут к нему обращаться, и записать на бейджик.

Инструкция: назовите по очереди три варианта обращения к Вам. Вас так могут называть знакомые, друзья, родные. Поясните историю происхождения (по необходимости). Далее запишите один вариант обращения на бейджик.

4. Упражнение: «Циферблат»

Цель: знакомство участников друг с другом, создание комфортной и доверительной атмосферы.

Материалы: листы А4, карандаши, таймер.

Ход упражнения: участникам дается задание нарисовать на листе А4 циферблат (необходимо отметить, чтобы рисунок был на весь лист и между цифрами оставалось свободное место; у каждого на рисунке должен быть обозначен каждый час от 1 до 12). Далее каждому участнику необходимо договориться с остальными студентами о встречах, при этом должно быть 12 встреч на каждый час. Встречи должны быть с разными людьми, разрешается объединяться в группы по три человека. В этот момент, когда участник договорился о встрече, он должен вписать имя своего будущего собеседника под той цифрой, которая соответствует времени встречи. В итоге у каждого участника должно быть запланировано 12 встреч, и на рисунке около каждой цифры должно стоять имя собеседника. Затем ведущий объявляет о начале игры, суть ее заключается в следующем: психолог объявляет, который сейчас час (от 1 до 12), в то время как участники по своему рисунку должны увидеть, с кем у них запланирована встреча, и перейти к собеседнику. Далее задается тема для разговора, и у студентов есть 1 минута на ее обсуждение. После того, как время заканчивается, наступает следующий час и следующая тема.

Инструкция: нарисуйте на листе А4 циферблат. Далее выберите 12 человек для встречи. Встречи должны быть с разными людьми, разрешается объединяться в группы по три человека. Как только договоритесь о встрече, впишите имя своего будущего собеседника под той цифрой, которая соответствует времени встречи. В итоге у каждого участника должно быть 12

встреч, и на рисунке около каждой цифры должно стоять имя собеседника. Вы слышите время, смотрите кто у Вас записан на этот промежуток и объединяетесь. Далее у Вас есть 1 минута для обсуждения заданной темы.

Темы для обсуждений:

1. Зачем я поступил сюда?
2. Что значит для меня дружба?
3. Кем я хочу работать в дальнейшем?
4. Я экстраверт или интроверт?
5. Как я люблю проводить свободное время?
6. Какие у меня есть таланты?
7. Какой фильм\сериал могу порекомендовать, почему?
8. Что меня может радовать?
9. Какую бы я хотел иметь суперсилу?
10. Как мы могли бы вместе интересно провести время?
11. Можно ли ко мне обращаться за помощью по учебе?
12. Планирую ли я участвовать в студенческой ассоциации (по какому направлению)?

Обсуждение упражнения: Как для вас прошло данное упражнение? Что нового удалось узнать друг о друге? Какой был самый необычный вопрос или факт, который вы узнали?

5. Упражнение «Доверие»

Цель: содействовать формированию позитивной доверительной атмосферы в учебной группе.

Материалы: не требуются

Ход упражнения: Участникам надо закрыть глаза и медленно ходить по аудитории. В игре важно соблюдать молчание. Как только участники привыкнут к пространству, не открывая глаз, надо найти любого партнера, взять его за руки. С помощью прикосновений следует постараться запомнить человека. Далее, не открывая глаз, отпустить руки партнера и продолжать движение в одиночестве. Через некоторое время надо найти этого же человека.

Инструкция: Закройте глаза и начните медленно ходить по комнате. Привыкайте к новому способу ориентирования в пространстве. В этой игре нельзя разговаривать. Не открывая глаз, попробуйте найти себе партнера. Возьмитесь за руки. Когда сделаете это, встаньте рядом. А теперь почувствуйте руки друг друга. Какого размера ладони у вашего партнера, теплые они или холодные, мягкие или шершавые, нежные или жесткие? Попробуйте сделать нечто вроде «тактильной фотографии» его рук, сохраните ее в памяти. Не открывая глаз, отпустите руки партнера и пройдите по комнате в одиночестве. Попробуйте с закрытыми глазами вновь найти руки того же человека. Если Вы уверены, что нашли их, встаньте рядом и откройте глаза. Понаблюдайте за остальными.

Обсуждение упражнения: Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения? Как вы воспринимали руки разных людей? Удалось ли узнать что-то новое о себе или других людях?

6. Упражнение «Рисунок вдвоем»

Цель: содействовать дополнительной коммуникации среди студентов группы.

Материалы: карандаши, листы.

Ход упражнения: Участникам следует объединиться в пары и молча нарисовать сюжетный рисунок. Далее дать ему название и представить учебной группе.

Инструкция: Для выполнения упражнения Вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого Вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т.е. разговаривать с партнером не разрешается. Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3 минуты. По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность. Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие.

Обсуждение упражнения: Что помогало и что мешало Вам выполнять задание? Как Вы распределяли функции? Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

7. Итоговый шеринг: Как прошел для меня тренинг? Что я беру с собой?

Встреча 2 «Общайся легко: развиваем коммуникативные навыки»

Тренинг позволяет помочь обучающимся выстроить конструктивную коммуникацию, что способствует профилактике конфликтов, травли, развития дезадаптации и антисоциального поведения.

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Развитие навыков решения конфликтных ситуаций.
2. Развитие навыков обратной связи.
3. Создание благоприятной, психологически безопасной среды в учебной группе.

Методы: ролевая игра, психологические упражнения, мозговой штурм.

Оборудование: бумага, картон, скотч, ножницы, клей, трубочки пластиковые, зубочистки, таймер, линейка, карандаши цветные, флипчарт.

План встречи:

1. Вводный шеринг – 10 минут;
2. Упражнение «Правша и левша» – 15 минут;
3. Теоретическое объяснение понятия «обратная связь» – 15 минут;
4. Упражнение «Вавилонская башня» – 30 минут;
5. Упражнение «Коллективный счет» – 10 минут;
6. Заключительный шеринг «Настроение. Чемодан?» – 10 минут;

Содержание встречи

1. Вводный шеринг: «С каким цветом ассоциируется Ваше настроение?», «Что Вы ждете от сегодняшней встречи?» Давайте вспомним правила тренинга. *(проходимся по памятке)*. Все ли согласны с ними?

2. Упражнение на обратную связь «Правша и левша»

Цель: дать участникам возможность на себе ощутить действие различных видов обратной связи; осмысление воздействия разных видов обратной связи.

Материалы: листы а4, ручки.

Ход упражнения: Задается вопрос: «кто из участников правша (пишет правой рукой), кто левша (пишет левой рукой)?». Для выполнения упражнения надо взять ручку в не ведущую руку (правшам в левую, и наоборот) и написать на листе бумаги словосочетание «обратная связь» (печатными буквами, прописью, как угодно). Выбирается один ведущий. Когда все участники дописали или уже дописывают словосочетание, он начинает обходить их по кругу и давать каждому разную обратную связь исходя из того, как у него написано на листе (не выбирая). Каждому участнику дается по одному виду обратной связи, и на группу распределяется примерно равное количество мотивирующей, развивающей обратной связи, похвалы и критики, работы некоторых участников игнорируются (пример отсутствия обратной связи). (Приложение 4. Примеры обратной связи).

Инструкция: Напишите неведущей рукой словосочетание «обратная связь». Выберем одного желающего. Перед Вами лист с обратной связью. Зачитайте их по порядку. Далее участникам нужно объединиться в группы по видам обратной связи (мотивирующая, развивающая, похвала, критика). Поделитесь своим мнением: что Вы чувствовали, когда слышали такую обратную связь?

Примеры обратной связи:

Мотивирующая обратная связь: «Ты очень ровно, как по линейке, выписал все буквы, из-за этого вся надпись смотрится гармонично, в следующий раз можно написать так же», «Буквы написаны ровно, как в прописях, каллиграфические, красиво смотрится и хорошо читается, так держать»

Развивающая обратная связь: «Посмотри, слово «связь» написано более мелкими и неровными буквами, из-за этого надпись смотрится неровно, в следующий раз лучше написать буквы одной высоты», «Часть букв получились прописными, а часть печатными, в следующий раз попробуй написать в одном стиле, чтобы надпись была более гармоничной»

Похвала: «Молодец!» «Отлично!»

Критика: «Ну, ерунда получилась!» «Кто так делает?»

Отсутствие обратной связи: «Ага... Угу...» «Нормально...» «Так, вижу...»

Обсуждение: Психолог просит участников пересесть по принципу полученной ОС, так как сами они ее оценивают. При этом тренер напоминает о том, что бывает похвала, критика, отсутствие ОС, мотивирующая ОС и развивающая ОС.

Психолог просит участников поделиться впечатлениями от упражнения. Слово берут по очереди каждая группа. Участники отвечают на вопросы: «Какую ОС вы получили от ведущего? Что вы почувствовали? Появилось ли желание повторить упражнение?»

Затем обсуждаются выводы из упражнения, психолог пишет на флипчарте: «похвала, критика, отсутствие ОС, конструктивная ОС». Обсуждаем, что критика и похвала – это не ОС, т.к. не мотивирует на смену или закрепление конкретного поведения.

3. Теория «Обратная связь»

Обратная связь – это реакция получателя на сообщение, поведение или действия отправителя. Она позволяет оценить, насколько успешно была осуществлена коммуникация.

Обратная связь бывает прямой и косвенной. Прямая обратная связь – это открытое выражение реакции реципиента на слова и поведение коммуникатора, вербально ("Мне это не нравится") или невербально (жесты, эмоции). Она способствует четкому пониманию и эффективному общению. Косвенная обратная связь, напротив, выражается завуалированно, через риторические вопросы, иронию или неожиданные эмоциональные проявления. В этом случае коммуникатору приходится интерпретировать реакцию партнера, что может приводить к недопониманию и затруднять общение.

Условия эффективности обратной связи (*как давать обратную связь*). Польский психолог Е. Мелибруд приводит ряд условий эффективной обратной связи:

- Фокус на поведении, а не на личности: критикуйте конкретные действия, а не характер. Например, вместо "Ты безответственный" скажите: "Несоблюдение рекомендаций может привести к...".
- Описание, а не оценка: описывайте свои наблюдения, а не делайте заключения. Ваши выводы могут быть ошибочными.
- "Я-высказывания": говорите о своих чувствах, а не обвиняйте других. Например, "Я огорчен", а не "Вы меня огорчаете!". Избегайте обобщений "ты всегда..." или "ты никогда...".
- "Здесь и сейчас": сосредоточьтесь на недавних событиях, а не на прошлом.
- Предлагайте, а не советуйте: делитесь мыслями, а не давайте указания.
- Ценность для партнера: подчеркивайте то, что полезно другому, а не вам. Избегайте манипуляций и эмоциональных всплесков.
- Предлагайте, а не навязывайте: обратная связь должна быть предложена, а не навязана.
- Умеренность: предоставляйте информацию в объеме, который партнер может усвоить.
- Подходящий момент: выбирайте удачное время и место, учитывая эмоциональное состояние партнера.
- Уважение: давать и принимать обратную связь требует смелости, понимания и уважения.

Как принимать обратную связь: обратную связь важно выслушать до конца и затем перефразировать для подтверждения понимания: «Если я правильно понял, Вы имеете в виду...». Это улучшает взаимопонимание и снижает напряжение. К полученной информации стоит относиться серьезно, но спокойно, помня, что это субъективное мнение, а не абсолютная истина. Обратная связь предназначена для улучшения общения, а не для немедленных изменений. Ее можно принять к сведению, поблагодарив за искренность и смелость, ведь дающий обратную связь заслуживает уважения.

4. Упражнение «Вавилонская башня»

Цель упражнения: развить навыки эффективной коммуникации в условиях ограниченных ресурсов и информации, стимулировать командную работу, креативность и способность находить нестандартные решения. Научиться преодолевать коммуникационные барьеры.

Материалы: бумага, картон, скотч, ножницы, клей, трубочки пластиковые, зубочистки, таймер, линейка, карандаши цветные, флипчарт.

Ход упражнения: Объединяем участников на команды по 4-6 человек. Объясняем общую задачу: каждая команда должна построить как можно более высокую и устойчивую башню за отведенное время. Раздаем каждой команде

набор строительных материалов. Раздаем каждому участнику карточку с секретной ролью и инструкциями. Роли могут включать:

- «Строитель» — может прикасаться к материалам и строить;
- «Дизайнер» — может рисовать планы, но не может строить;
- «Менеджер» — следит за временем и может общаться со всеми;
- «Критик» — может только критиковать идеи других;
- «Молчун» — не может говорить, только жестикулировать;
- «Оптимист» — должен всегда поддерживать идеи других;

Объясняем, что участники не должны раскрывать свои роли другим, а должны действовать в соответствии с полученными инструкциями. Дайте командам 20 минут на строительство башни. По истечении времени измерьте высоту каждой башни и проверьте её устойчивость. Проведите обсуждение упражнения.

Инструкция: у каждого из Вас есть своя роль. Ваша задача, не называя ее, вместе с командой построить высокую башню. Для этого у Вас есть бумага, картон, скотч, клей, трубочки, зубочистки.

Обсуждение: Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Как вы догадались о ролях других членов команды? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении своей роли?

5. Упражнение «Коллективный счет»

Цель: Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет, и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

Инструкция: Сядьте в круг, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Ваша задача - назвать по порядку числа от 1 до 33, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок.

Обсуждение: Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения?

6. Заключительный шеринг: Как прошел для меня тренинг? Что я беру с собой?

Встреча 3 «Понимать и управлять эмоциями: развитие эмоционального интеллекта»

Тренинг помогает обучающемуся научиться лучше понимать свое психоэмоциональное состояние, что способствует более качественной коммуникации внутри группы, повышению уровня психологического благополучия и стрессоустойчивости обучающегося, позволяет ему развить навыки саморегуляции и контроля за своим состоянием. Полученные навыки позволяют снизить вероятность развития зависимого, агрессивного, отклоняющегося поведения.

Цель: содействие развитию эмоционального интеллекта.

Задачи:

1. Развитие навыков рефлексии.
2. Развитие навыка эмпатии.
3. Развитие навыка саморегуляции и самопомощи в стрессовых ситуациях.

Методы: рефлексия, мозговой штурм, арт-терапия.

Оборудование: набор фотографий или видеоклипов с различными эмоциональными выражениями, демонстрации изображений, листы бумаги и ручки для каждого участника, флипчарт или доска для записи наблюдений, таймер., карточки с изображением термометров или шкал эмоций., примеры эмоций (список или карточки с описаниями).

План встречи:

1. Вводный шеринг – 15 минут;
2. Упражнение «Установки про эмоции» – 10 минут;
3. Упражнение «Эмоциональный термометр» – 20 минут;
4. Упражнение «Эмоциональный детектив» – 30 минут;
5. Упражнение «Ресурсное состояние» – 15 минут;
6. Заключительный шеринг – 5 минут;

Содержание встречи

1. Вводный шеринг: с какой погодой ассоциируется Ваше настроение? Что Вы готовы дать и взять на сегодняшней встрече? Давайте вспомним правила тренинга. *(проходимся по памятке)*. Все ли согласны с ними?

2. Упражнение «Установки про эмоции»

Цель: проанализировать существующие установки в отношении эмоций.

Ход упражнения: Участники по очереди называют, какие воспоминания им приходят в голову, когда они думают об эмоциях. Эти воспоминания могут основываться на словах родителей, учителей, значимых людей. Возможно, вспомнятся фрагменты из литературы или кино, пословицы, поговорки или крылатые фразы. Все эти воспоминания психолог записывает на флипчарт. А далее совместно идет обсуждение, насколько это валидная информация.

Инструкция: Вспомните какие существуют мнения по поводу эмоций. Это может основываться на словах родителей, учителей, значимых людей. Возможно, вспомнятся фрагменты из литературы или кино, пословицы, поговорки или крылатые фразы. Давайте далее обсудим – это стереотип или факт.

Обсуждение: влияют ли убеждения на ваше поведение и\или эмоциональное состояние? Хотели бы Вы изменить какие-то из них?

3. Упражнение «Эмоциональный термометр»

Цель: содействовать развитию навыков осознания и оценки собственных эмоций, а также на понимание эмоционального состояния других людей.

Материалы: раздаточный материал, ручки.

Ход упражнения: каждый участник определяет свое эмоциональное состояние, выбрав из таблицы преобладающие эмоции. Далее оценивает их интенсивность протекания, а также фиксирует физические ощущения и мысли, связанные с этими эмоциями. Далее участники делятся своим эмоциональным состоянием и обсуждают о способах их выражения и регулирования.

Эмоция	Интенсивность (0-10)	Физическое ощущение	Мысли, связанные с эмоцией
Радость			
Грусть			
Гнев			
Страх			
Спокойствие			

Инструкция: Определите в таблице те эмоции, которые вы чувствуете сильнее всего прямо сейчас. Рядом оцените, насколько они сильны. Затем постарайтесь оценить и записать, что вы чувствуете в теле и что происходит в мыслях, когда вы испытываете эти эмоции.

Обсуждение: Какая эмоция преобладает больше всего? Где она проявляется в теле. Какие способы регулирования эмоционального состояния Вам известны?

4. Упражнение «Эмоциональный детектив»

Цель: развить навыки распознавания эмоций по невербальным сигналам.

Материалы: раздаточный материал, содержащий фотографии или картинки людей с разными выражениями эмоций.

Ход упражнения: Обсуждение видов общения (вербальное и невербальное), характеристика невербального общения (жесты, мимика, поза). Далее объединяем участников в малые группы. Участники смотрят серию

фотографий с различными эмоциональными состояниями. Для каждого изображения дайте участникам 30 секунд на обсуждение и запись своих наблюдений. Важно определить эмоцию и отметить конкретные невербальные сигналы, которые привели к этому выводу. После просмотра всех изображений, проходит общее обсуждение, сравнивая интерпретации разных групп. Далее предлагается участникам поделиться личными примерами ситуаций, когда они успешно или неуспешно «распознали» эмоции других людей.

Инструкция: Объединитесь в несколько малых групп. У Вас есть несколько изображений. Ваша задача совместно за 30 секунд определить эмоциональное состояние, и объяснить свое решение. Поделитесь личными примерами ситуаций, когда Вы успешно или неуспешно интерпретировали эмоциональное состояние других людей.

Обсуждение: Зачем нужно понимать эмоциональное состояние собеседника? Надо ли уметь регулировать свое эмоциональное состояние?

5. Упражнение «Ресурсное состояние»

Цель: содействовать формированию навыков саморегуляции.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участник занимает удобную позу и вспоминает ситуацию, жизненный момент, когда находился в ресурсном состоянии. Воссоздает в воображении эту ситуацию в мельчайших подробностях. Важно постараться погрузиться в свои ощущения и представить себя в этом состоянии.

Инструкция: Займите удобную позу, закройте глаза. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда Вы были в ресурсном состоянии. Попробуйте вернуться в эти ощущения. Вспомнить где это, кто с Вами рядом, чем Вы занимаетесь. Побудьте в этом состоянии, дополняя равномерным дыханием.

Обсуждение: Изменилось ли Ваше состояние? Что Вы сейчас чувствуете?

6. Заключительный шеринг: с какой погодой ассоциируется Ваше настроение после тренинга? Что Вы дали и взяли на сегодняшней встрече?

Встреча 4: «Думай сам: тренинг по развитию критического мышления»

Тренинг позволяет развить у обучающихся навык анализа поступающей информации, что позволяет снизить риск попадания несовершеннолетних под деструктивное воздействие, оказать противодействие негативному влиянию.

Цель: развитие критического мышления.

Задачи:

1. Развить навыки анализа поступающей информации.
2. Проинформировать обучающихся о способах психологического влияния и воздействия.
3. Снизить степень влияния деструктивной информационной среды.

Методы: мозговой штурм, обсуждение

Оборудование: раздаточный материал, лист а4, канцелярия.

План встречи:

1. Вводный шеринг – 15 минут;
2. Упражнение «Детектор лжи» – 15 минут;
3. Упражнение «Разбор кейса» – 25 минут;
4. Упражнение «Анализ аргументов» – 20 минут;
5. Игра «Почему?» – 10 минут;
6. Заключительный шеринг – 10 минут;

Содержание встречи

1. **Вводный шеринг:** «с какой геометрической фигурой ассоциируется Ваше настроение?», продолжить фразу: «На тренинге сегодня, я хочу...» Давайте вспомним правила тренинга. *(проходимся по памятке)*. Все ли согласны с ними?

2. Упражнение "Детектор лжи"

Цель: Развить навыки внимательности к деталям и умение различать правду от вымысла.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: каждый участник придумывает три факта о себе: два правдивых и один ложный. По очереди участники рассказывают свои "факты". Остальные должны угадать, какой из фактов – ложь. После каждого раунда участник объясняет, на что стоит обращать внимание при оценке его утверждений.

Инструкция: придумайте три факта о себе: два правдивых и один ложный. Расскажите по очереди. Остальные должны угадать, какой из фактов – ложь.

Обсуждение: что помогало вам отличать правдивые факты от ложных? Что было сложнее всего?

3. Упражнение «Виды влияний»

Цель: Проинформировать обучающихся о способах психологического влияния

Материалы: раздаточный материал, листы а4, ручки

Ход упражнения: Психолог осведомляет участников о классификации психологического влияния (Приложение 3). Далее студентам предложено сопоставить вид и пример. Проводится совместное обсуждение.

Инструкция: Перед Вами список видов психологического влияния и примеры. Ознакомьтесь и соедините вид влияния и пример.

Обсуждение: Что было сложнее всего? Что помогло правильно найти пары?

4. Упражнение "Разбор кейса"

Цель: применить навыки критического мышления к реальной ситуации.

Материалы: раздаточный материал, листы а4, ручки.

Ход упражнения: Представьте участникам краткий сценарий какой-либо ситуации, где необходимо принять решение. Участникам необходимо определить основную проблему, выявить варианты решения. Оценить плюсы и минусы каждого варианта, используя логику и доступные факты. Предложить наиболее обоснованное решение и объяснить, почему оно лучше остальных.

Пример ситуации: Вы живете в многоквартирном доме. Ваш сосед по этажу постоянно громко слушает музыку, особенно по ночам. Это мешает вам спать и, в целом, снижает качество вашей жизни.

Инструкция: Перед Вами ситуация, где необходимо принять решение. Для этого важно определить проблему, выявить варианты решения. Далее оценить плюсы и минусы каждого варианта, используя логику и доступные факты. После чего совместно предложить наиболее обоснованное решение и объяснить, почему оно лучше остальных.

Обсуждение: какие трудности возникли у Вас выполняя данное упражнение?

5. Упражнение "Анализ аргументов"

Цель: Научиться выявлять слабые места в аргументации и избегать логических ошибок.

Материалы: раздаточный материал, листы а4, ручки

Ход упражнения: Представьте участникам несколько коротких текстов, содержащих аргументы по различным вопросам (например, о пользе или вреде социальных сетей, об эффективности какой-либо политики и т.д.). Участникам необходимо определить основные тезисы и аргументы в каждом тексте. Выявить логические ошибки. Оценить обоснованность каждого аргумента и предложить контраргументы.

Инструкция: Объединитесь в несколько команд. Перед Вами есть короткий текст. Вам надо определить основные тезисы и аргументы и предложить контраргументы. (Приложение 4)

6. Игра «Почему?»

Цель: Развить навыки анализа причинно-следственных связей.

Материалы: не требуются

Ход упражнения: Ведущий начинает с простого утверждения. Зачем участники задают вопрос «почему?». Ответ на каждый вопрос должен быть логически связан с предыдущим утверждением.

Инструкция: Объединитесь в пары. Один из Вас называет простое утверждение, например: «Идет дождь». Партнер задает вопрос «Почему?». А первый должен ответить на этот вопрос логически связанно. После чего вопрос повторяется. Далее участники меняются местами.

Обсуждение: Что самого легкого и трудного было в данном упражнении?

7. Заключительный шеринг: «Какие три ключевые мысли Вы можете вынести сегодня с нашей встречи?»

Встреча 5 «Личная ответственность: принимаем решения самостоятельно»

Тренинг позволяет актуализировать понимание личной ответственности обучающихся, что способствует профилактике отклоняющегося поведения и эффективному достижению своих целей.

Цель: содействие формированию личной ответственности.

Задачи:

1. Развитие навыка конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций.
2. Развитие навыков асертивного поведения.
3. Развитие навыка ответственного принятия решения.
4. Актуализация и анализ иерархии ценностей обучающегося.

Методы: групповая работа, рефлексия, беседа.

Оборудование: флипчарт, бумага, карандаши, ручки, раздаточный материал

План встречи:

1. Вводный шеринг – 10 минут;
2. Самодиагностика «Я и ответственность» – 5 минут;
3. Упражнение «Мои решения – мои последствия» – 20 минут;
4. Упражнение «Путь решения» – 15 минут;
5. Упражнение «Ролевая игра – принятие сложного выбора» – 20 минут;
6. Повторная самодиагностика «Я и ответственность» – 5 минут;
7. Заключительный шеринг – 10 минут;

Содержание встречи

1. **Вводный шеринг:** «Что я ожидаю от сегодняшней встречи?»
Давайте вспомним правила тренинга. (*проходимся по памятке*). Все ли согласны с ними?

2. **Самодиагностика «Я и ответственность»**

Цель: первично оценить самоотношение обучающегося к ответственности.

Ход упражнения: Студенты пишут на флипчарте балл (по 10бальной шкале) – свою оценку уровень ответственности.

Инструкция: Напишите по очереди на флипчарте, насколько Вы оцениваете Вашу ответственность, где 0 – «я максимально неответственный», 10- «я ответственность беру всегда и везде».

3. **Упражнение «Мои решения – мои последствия»**

Цель: содействовать развитию навыка конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций.

Материалы: раздаточный материал, листы а4, карандаши.

Ход упражнения: Участники делятся на пары или небольшие группы в зависимости от количества. Каждая группа получает несколько жизненных ситуаций, требующих принятия решения. Задача – обсудить и принять решение, а затем проанализировать, кто несет ответственность за результат. (Приложение 5.)

Инструкция: Объединитесь в небольшие группы. Перед Вами пример жизненной ситуации, требующей принятия решения. Вам надо обсудить и принять решение, а также проанализировать, кто будет нести ответственность за результат.

Обсуждение: Легко ли было найти несколько вариантов решения проблемы? Возникали ли трудности при определении того, кто несет ответственности, если да, то как вам кажется – почему?

4. Упражнение «Путь решения»

Цель: содействовать развитию навыков ответственного принятия решения.

Материалы: листы а4, ручки.

Ход упражнения: Индивидуальная работа. Участники записывают недавнее важное решение, которое они приняли. Анализируют, как они пришли к этому решению, какие факторы учитывали, какую ответственность взяли на себя. Затем проходит обсуждение в группе.

Инструкция: Вспомните недавнее важное решение, которое Вы приняли. Проанализируйте, как Вы пришли к этому решению, какие факторы учитывали, какую ответственность взяли на себя.

Обсуждение: Довольны ли Вы последствиями принятого решения? Как бы Вы могли поступить иначе? Какие факторы повлияли на принятие решения?

5. Упражнение «Ролевая игра – принятие сложного решения»

Цель: содействие развитию навыков ответственного принятия решения в коллективе, развитие навыков ассертивного поведения.

Материалы: раздаточный материал, листы а4, карандаши.

Ход упражнения: Ведущий предлагает ситуацию, содержащую моральную и этическую дилеммы. Участники в группах обсуждают и принимают решение, аргументируя свой выбор. Затем проходит обсуждение в группе. (Приложение 6.)

Инструкция: Объединитесь в группы. Перед Вами моральная дилемма. Ваша задача в группе обсудить и принять решение, аргументируя свой выбор.

Обсуждение: что было сложного и что далось легко? Что помогало вам в принятии решения? Что полезного в коллективном обсуждении Вы можете выделить?

6. Повторная самодиагностика «Я и ответственность».

Предлагается еще раз оценить уровень своей ответственности после прошедшего тренинга.

7. Заключительный шеринг: что я беру с собой?

Встреча 6 «Управляй собой: развиваем личную эффективность»

Тренинг позволяет развить навыки планирования и распоряжения временем, проанализировать личную мотивацию и помочь в осознании жизненной перспективы, жизненных целей и конструктивных способов их достижения.

Цель: содействие личностному развитию обучающихся.

Задачи:

1. Развитие навыков организации личного времени, навыков планирования;
2. Анализ личной мотивации и помощь в осознании жизненной перспективы, жизненных целей, конструктивных способов их достижения.

Методы: беседа, дидактические игры.

Оборудование: флипчарт, стикеры, карандаши, распечатанные шаблоны «Колеса баланса», листы А4, лист А2, бланк «Роли».

План встречи:

1. Вводный шеринг – 10 минут;
2. Ассоциации с словосочетанием «Личная эффективность» – 10 минут;
3. Упражнение «Колесо баланса» – 20 минут;
4. Упражнение «Дерево целей» – 25 минут;
5. Упражнение «Моя Вселенная» – 10 минут;
6. Заключительный шеринг – 10 минут;

Содержание встречи

1. Вводный шеринг: «Назовите свое настроение в виде геометрической фигуры и расскажите о своих ожиданиях от сегодняшнего тренинга.» Давайте вспомним правила тренинга. (*проходимся по памятке*). Все ли согласны с ними?

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: установление контакта с группой, погружение в тему тренинга.

Материалы: флипчарт, стикеры, карандаши.

Ход упражнения: студенты объединяются по 3-4 человека. Совместно составляется список ассоциаций, которые возникают на словосочетание «Личную эффективность»

Инструкция: объединитесь по 3-4 человека. Вам нужно будет составить список ассоциаций, которые возникают у Вас, когда Вы слышите словосочетание «Личная эффективность». Все свои идеи запиши на стикер. Одна идея- один стикер. После чего приклейте их на флипчарт.

Полученная информация служит для дальнейшего обсуждения на протяжении всего тренинга и опорными точками для обсуждения.

3. Упражнение «Колесо баланса»

Цель: Помочь участникам оценить текущий баланс различных сфер своей жизни, определить сферы для улучшения и поставить конкретные цели для достижения более гармоничной жизни.

Оборудование: распечатанные шаблоны «Колеса баланса» (круг, разделенный на 8 секторов), цветные карандаши или маркеры.

Ход упражнения: Участникам надо проанализировать удовлетворенность сферами жизни по 10-бальной шкале.

Инструкция: Для того, чтобы быть эффективными необходимо систематически анализировать все сферы своей жизни. Перед Вами колесо баланса. В каждом секторе написана сфера, которую необходимо развивать для личного роста. Проанализируйте свой опыт и определите по 10-бальной шкале насколько Вы удовлетворены этой сферой.

Обсуждение: насколько сбалансированной оказалась ваша жизнь? Удивило ли вас что-нибудь? Участникам даются рекомендации по использованию полученной информации в дальнейшем – для расставления приоритетов, планирования, т.д.

4. Упражнение «Дерево целей»

Цель: помочь участникам визуализировать свои цели, увидеть их взаимосвязь и иерархию, а также определить конкретные шаги для их достижения.

Оборудование: листы А2 для каждого участника, цветные карандаши, стикеры.

Ход упражнения: Участникам надо нарисовать дерево и расписать в следующем порядке: корни – ценности, ствол – глобальная цель, ветви – подцели, листья – задачи. Далее проходит совместное обсуждение.

Инструкция: Для того, чтобы легче было ставить цели и их достигать можно использовать концепцию «дерево целей». Мы рисуем дерево, где корни – это ценности, ствол – главная жизненная цель, ветви – крупные цели, листья – конкретные задачи.

Сначала давайте задумаемся о своих ключевых ценностях и запишем их у корней дерева.

Далее сформулируем главную жизненную цель и пишем её на стволе. После определяем основные цели (ветви) и записываем их на дереве. Далее разбиваем каждую крупную цель на конкретные задачи(листья). При необходимости можно использовать стикеры для добавления сроков и ресурсов к задачам. Далее объединяемся в малые группы 3-5 человек и устраиваем презентацию деревьев целей.

Обсуждение: насколько сбалансировано ваше дерево? Есть ли перекося в какую-то сторону? Как изменилось ваше восприятие целей после выполнения этого упражнения, что помогло осознать?

5. Упражнение «Моя Вселенная»

Цель: формирование представления о своем потенциале, возможностях для развития личности.

Оборудование: лист А4 (бланк), карандаши.

Ход упражнения: Участники размышляют о своих личных особенностях с опорой на рисунок.

Инструкция: Порой наши идеи и планы являются настолько грандиозными, что люди начинают «терять» свои особенности, сомневаться в себе. Но это упражнение поможет нам вернуть свою уникальность и неповторимость.

В центре листа формата А4 нарисовано солнце и в нем написана буква «Я». От солнца прочерчены линии — это лучи солнца. Над каждым лучом написан вопрос, а под лучом пишем ответ.

Примеры вопросов:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?
- Что я умею делать лучше других?
- Какое у меня хобби?
- Есть ли у меня интересы и увлечения?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Как я отношусь к самому себе?
- Забочусь ли я о своем ментальном здоровье?
- За что я себя хвалю?

Подводим итог: у нас получилась своеобразная «звездная карта». Она показывает, сколько у каждого из Вас возможностей, насколько Вы уникальны, что помогает Вам достичь успеха в жизни.

6. Заключительный шеринг: Назовите свое настроение в виде геометрической фигуры, с какими выводами Вы сегодня уходите с тренинга?

Реализация программы

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам: программу допустимо реализовывать с участием специалистов, осуществляющим психологическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, имеющих профильное образование и опыт работы с обучающимися юношеского возраста, владеющих методиками групповой работы, тренинговыми технологиями, навыками фасилитации, современными психолого-педагогическими методиками, навыками диагностики, коррекции и профилактики дезадаптации.

Перечень учебных и методических материалов:

1. Программа и сценарии тренинговых занятий, инструкции для упражнений и ролевых игр.
2. Диагностические опросники, анкеты.
3. Раздаточные материалы: карточки, шаблоны «Колесо баланса», бланки для упражнений (например, «Дерево целей», «Эмоциональный термометр»).
4. Памятки по правилам тренинга, инструкции по проведению рефлексии, чек-листы для самооценки.
5. Методические рекомендации по профилактике дезадаптации и отклоняющегося поведения согласно списку литературы.
6. Сборники кейсов, примеры жизненных ситуаций для анализа и обсуждения.

Требования к материально-технической оснащённости:

1. Просторный кабинет с возможностью организации групповой работы и перемещения участников.
2. Мебель: столы, стулья, флипчарт или доска, маркеры, бумага формата А4 и А3.
3. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, стикеры, скотч, ножницы, клей, цветные маркеры.
4. Наборы для творческих и арт-терапевтических упражнений (краски, фломастеры, пластилин и др.).

Дополнительных требований к информационной обеспеченности и современных цифровым технологиям не требуется.

Сведения о практической апробации программы

Программа была апробирована в течение 2024-2025 учебного года в учебных группах 1-го курса Колледжа права им. Н.С. Киселевой Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). Средний возраст обучающихся – 16 лет.

В течение учебного года проведено 6 тренинговых занятий в каждой группе, суммарное количество участников – более 750 студентов.

По итогам апробации отмечено:

- Повышение уровня групповой сплоченности и улучшение межличностных отношений в учебных коллективах.
- Снижение количества обращений в Центр по вопросам проявлений признаков дезадаптации или отклоняющегося поведения.
- Повышение степени доверия психологам организации, увеличение количества индивидуальных консультаций с обучающимися.
- Увеличение числа студентов, активно участвующих во внеучебной деятельности и студенческих инициативах.
- Положительная обратная связь от участников и административных работников.

Результаты апробации подтверждают эффективность комплексного подхода к адаптации первокурсников и целесообразность дальнейшего внедрения программы в образовательную практику колледжа.

Список литературы

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития. Экстремальная психология и безопасность личности, 1(3), 5–19, 2024.
2. Безенкова, Т. А. Воспитательная работа и социально-культурная деятельность в образовательной среде / Т. А. Безенкова. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2007. – 156 с.
3. Богданович, Н.В., Делибалт, В.В. Профилактика девиантного поведения детей и подростков как направление деятельности психолога в образовательных учреждениях. Психология и право, 10(2), 1–14., 2020 <https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100201>
4. Бородина, Н. В. Особенности социологического портрета студента, обучающегося по наиболее востребованным и перспективным специальностям среднего профессионального образования / Н. В. Бородина, А. Р. Симонян, И. И. Украинцева, Н. Ю. Хачатурова, А. Л. Ховякова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 4 (208). – С. 40–49.
5. Гинзбург, М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 14–16.
6. Гришанов, Л. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л. К. Гришанов, В. Д. Цуркан // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев, 1990. – С. 29–41.
7. Дегтярёв, А.В. Эмоциональный интеллект и особенности социально-психологической адаптации у подростков с девиантным поведением. Психологическая наука и образование psyedu.ru, 6(3), 149–159, 2014.
8. Дозорцева, Е.Г. Юридическая психология детства: современные вызовы и решения. Психология и право, 13(3), 1–2, 2023.
9. Жадан В. Н. Девиантное поведение несовершеннолетних: формы предупреждения и коррекции // Юридическая наука. 2021. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deviantnoe-povedenie-nesovershennoletnih-formy-preduprezhdeniya-i-korreksii> (дата обращения: 22.07.2025).
10. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с. ISBN 5-7695-1782-4
11. Князева Н. Н. Феномен современного детства и понимание его границ // Наука о человеке: гуманитарные исследования. Т. 14. № 2. С. 63–66, 2020.
12. Корнеева, А. В. Личностные детерминанты девиантного поведения студентов учреждений среднего профессионального образования / Я. А. Корнеева, А. В. Корнеева // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14, № 3. – С. 183–201. – DOI: 10.17759/exppsy.2021140313.

13. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. -464с.

14. Кулагина, Е. А. Повышение эффективности воспитательного процесса в учреждении начального профессионального образования (аспект оптимизации) : методические рекомендации / Е. А. Кулагина. — Челябинск : ЧелИРПО, 2000. — 56 с.

15. Малаканова, О. А. Концепция исчезновения детства Н. Постмана в цифровом обществе: современное прочтение / О. А. Малаканова // Наука и культура России. — 2018. — Т. 1. — С. 286-288. — EDN YQHUVF.

16. Методические рекомендации по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, а также алкоголя в студенческой среде, Вх. письмо от Минобрнауки России №5669/25 от 08.07.2025 "О направлении методических рекомендаций".

17. Митрофанова, С. Ю. (Не)законченное детство современных юношей и девушек / С. Ю. Митрофанова // Вестник ВЭГУ. — 2019. — № 2(100). — С. 89-96. — EDN WCHJCF.

18. Мишина, М.М., Каулин, К.В. Стратегическое мышление и психологическая безопасность личности. Экстремальная психология и безопасность личности, 2(2), 8—22, 2025 <https://doi.org/10.17759/epps.2025020201>

19. Наумова Г. В. Коммуникативные компетенции как социально-психологический фактор, влияющий на девиантное поведение подростков // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. 2013. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnye-kompetentsii-kak-sotsialno-psihologicheskiiy-faktor-vliyayuschiy-na-deviantnoe-povedenie-podrostkov> (дата обращения: 22.07.2025)

20. Отклоняющееся онлайн-поведение подростков и молодых взрослых в социальных сетях / Учебное пособие под. ред. Дворянчикова Н.В. и Рубцовой О.В. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. — 100 с.

21. Панцырь, С.Н., Новгородцева, А.П. Личностные особенности подростков с девиантными формами поведения. Культурно-историческая психология, 9(2), 64–72., 2013 URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2013_n2/61565 (дата обращения: 22.07.2025)

22. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. — М.: Политиздат, 1982. — 255 с.

23. Подзигун И.В., Мозолевская Н. В. Роль эмоционального интеллекта в формировании поведения в конфликтной ситуации у девиантных подростков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. №XII. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-formirovanii-povedeniya-v-konfliktnoy-situatsii-u-deviantnyh-podrostkov> (дата обращения: 22.07.2025).

24. Потапов, А.М., Луковцева, З.В., Чиркина, Р.В. Вертикальный вектор мозговой организации отклоняющегося поведения: от нейродинамических дисфункций к регуляторным. Психология и право, 13(3), 211–227, 2023.
25. Ральникова, Л. А. Девиантное поведение несовершеннолетних: причины и проявления / Л. А. Ральникова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deviantnoe-povedenie-nesovershennoletnih-prichiny-i-proyavleniya> (дата обращения: 14.07.2025).
26. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с.
27. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселёва Т. С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-effektivnosti-deyatelnosti-i-psihologicheskom-blagopoluchii-cheloveka> (дата обращения: 24.07.2025).
28. Сиомичев, А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сиомичев А.В. – Ленинград, 1985. – 23 с.
29. Соломин И.Л. Девять принципов психологической теории // Карминские чтения. Актуальные проблемы философии, культурологии, психологии, конфликтологии, права и образования : материалы IV Национальной с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24–25 октября 2018 года. СПб: ПГУПС, 2019. С. 227–234.
30. Сураева, С. Г. Социальный портрет современного студента колледжа // Вестник Учебно-методического объединения по профессионально-педагогическому образованию / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2003. – Вып. 1 (32). – С. 143–146.
31. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления. — М.: МПСИ, 1999. — 672 с.
32. Шпорт, С.В., Дубинский, А.А., Проничева, М.М., Розанов, И.А. (2025). Ценностно-смысловые и индивидуально-психологические особенности личности как факторы риска девиантного поведения. Психология и право, 15(2), 185–206.

Приложения
Приложение 1. Анкета самочувствия обучающегося

Дата тренинга					
Ваше ФИО					
Ваша группа					
Ответьте на вопросы, поставив отметку по 5-ти балльной шкале:	1	2	3	4	5
Мое настроение (самочувствие) ДО тренинга:					
Мое настроение (самочувствие) ПОСЛЕ тренинга:					
Насколько мне было <i>полезно</i> участие в тренинге:					
Насколько мне было <i>интересно</i> участие в тренинге:					
Насколько <i>комфортно</i> я себя чувствовал(а)					

Приложение 2.
Анкета
обратной связи участника

1. Фамилия, имя, отчество

2. Группа

3. Пол

4. Возраст

5. Какие тренинги вы посетили?

Знакомство, сплочение, адаптация	
Коммуникация	
Критическое мышление\ Самооценка	
Эмоциональный интеллект	
Личностная эффективность	

6. Отметьте по 10-балльной шкале каждый тренинг:

	Насколько понравился	Насколько был полезным	Насколько был интересным
Знакомство, сплочение, адаптация			
Коммуникация			
Критическое мышление\ Самооценка			
Эмоциональный интеллект			
Личностная эффективность			

7. Какие навыки и знания Вы получили на тренингах?

8. Вы применяете знания, полученные на тренинге в повседневной жизни?

9. Как занятия повлияли на Вас и Ваше состояние?

10.Насколько комфортно Вы чувствовали себя на тренингах? Если ли что-то, что вам хотелось бы поменять или дополнить в тренингах?

11.Видите ли Вы пользу прошедших занятий в своей будущей профессиональной деятельности?

12.Есть ли какие-то изменения в вашей учебной группе после проведенных тренингов?

Если есть, что добавить – комментарии, пожелания ☺

Приложение 3. Примеры психологического влияния.

Необходимо сопоставить вид психологического влияния и корректный пример			
Вид психологического влияния		Пример	
1.	Убеждение	A.	В разговоре родители аргументируют свою позицию касательно дальнейшего выбора профессии ребенка
2.	Просьба	B.	Одноругпница утверждает, что проект получилось сдать на высокую отметку благодаря только ее усилиям
3.	Игнорирование	C.	Староста объясняет насколько важно посещать психологические тренинги
4.	Заражение	D.	Друг просит помочь с переездом
5.	Манипуляция	E.	Студент требует, чтобы его сосед по комнате сегодня убрался, иначе он обратится к администратору общежития
6.	Сапопродвижение	F.	Подросток не прислушивается к просьбам и требованиям взрослых, считая что он уже взрослый и может со всем справиться самостоятельно
7.	Внушение	G.	Произошел конфликт между двумя студентами
8.	Принуждение	H.	Один студент активно делится положительными впечатлениями об участии в студенческих объединениях. После чего некоторые из группы тоже захотели присоединиться
9.	Нападение	I.	Одноругпница с большим удовольствием рассказывает о прекрасных свойствах нового крема для лица, и призывает девочек купить такой же
10.	Формирование благосклонности	J.	Студент угощает своих одноругпников накануне сдачи проектного задания, стремясь вызвать доброжелательность и поддержку со стороны одноругпников.
11.	Уподобие	K.	Студент для того, чтобы привлечь одноругпника поучаствовать в волонтерской деятельности, подчеркивает его выдающие и отмечает, что без него они не смогут добиться успехов

Приложение 4. Примеры текстов для разбора.

Текст 1. Социальные сети: Двойственный мир пользы и угроз.

Социальные сети прочно вошли в нашу жизнь, став неотъемлемой частью общения, работы и развлечений. Однако, их влияние на нас неоднозначно. С одной стороны, соц.сети открывают безграничные возможности для связи: поддержание отношений с близкими, поиск новых знакомств, объединение в сообщества по интересам. Они предоставляют быстрый доступ к информации, новостям, образовательному контенту, позволяя самовыражаться, делиться творчеством и продвигать личный бренд.

С другой стороны, соц.сети таят в себе ряд опасностей. Зависимость, потеря времени, чувство тревоги от страха пропустить что-то важное (FOMO) – лишь верхушка айсберга. Постоянное сравнение себя с другими может привести к низкой самооценке, депрессии и тревожности. Распространение недостоверной

информации, фейков и манипуляций подрывает доверие к окружающему миру. Утечка личных данных, кибербуллинг и преследования представляют серьезную угрозу нашей конфиденциальности и безопасности.

В заключение, социальные сети – это мощный инструмент, который может принести как пользу, так и вред. Ключ к здоровому использованию заключается в осознанном подходе, соблюдении баланса и критической оценке информации. Необходимо помнить, что реальная жизнь – богаче и многограннее, чем её отражение в виртуальном мире.

Текст 2. Стресс: Тень современности

Стресс – верный спутник человека в бурный век информации и скорости. Он подобен тени, неотступно следующей за нами в погоне за успехом, стабильностью и одобрением. Сжимаясь от напряжения в пробках, взрываясь от дедлайнов на работе, изматываясь от тревог за будущее, мы всё чаще ловим себя в его цепких объятиях.

Стресс стал привычным явлением, зачастую воспринимаемым как неизбежная плата за жизнь в динамичном мире. Однако, игнорирование хронического стресса может привести к серьёзным последствиям для здоровья, как физического, так и психического. Он подтачивает иммунитет, провоцирует сердечно-сосудистые заболевания, усугубляет тревожность и депрессию.

Но что же делать? Нельзя просто выключить этот внутренний двигатель, заставляющий нас двигаться вперёд. Важно научиться распознавать признаки стресса, находить здоровые способы справляться с ним и не позволять ему управлять нашей жизнью. Будь то медитация, спорт, общение с близкими или просто время, проведённое на природе, важно помнить: забота о себе – это не роскошь, а необходимость в современном мире, переполненном стрессом.

Приложение 5. Примеры ситуаций для анализа.

Пример ситуации №1. Студенческая сессия подходит к концу, экзамен по физике предстоит завтра утром, а студентка Полина еще даже не начала готовиться — весь семестр была увлечена волонтерской деятельностью. Что ей предпринять?

Пример ситуации №2. Студент Андрей получил срочное задание написать курсовую работу по экономике, однако предмет плохо усвоил из-за пропуска занятий по болезни. Как поступить?

Пример ситуации №3. Елена и Олег учатся вместе и давно дружат, теперь оба живут в общежитии. Елена чувствует симпатию к Олегу, но боится испортить отношения признанием чувств. Стоит ли признаваться?

Пример ситуации №4. У Маши возник конфликт с соседкой по комнате в общежитии из-за беспорядка и несоблюдения общих правил проживания. Соседка постоянно шумит поздно ночью, мешает спать. Что сделать Маше?

Пример ситуации №5. Антон учится очно и одновременно работает, чтобы оплачивать учебу и жилье. Однако неожиданно возникли непредвиденные расходы, финансов недостаточно. Какие шаги принять Антону?

Приложение 6. Примеры ситуаций для принятия решения.

Студент Антон активно занимается спортом и регулярно участвует в соревнованиях по легкой атлетике, представляя университет на межрегиональных турнирах. Из-за тренировок он пропускал некоторые занятия и не успел подготовиться к важному контрольному тесту по истории, который составляет значительную часть итоговой оценки за курс. Самостоятельно сдать этот тест Антон не сможет, потому что уровень подготовки недостаточный, и он рискует получить неудовлетворительную оценку. Это приведет к потере стипендии и возможности поехать на международный турнир по лёгкой атлетике, куда были выделены путевки исключительно для отличников.

Его друг Максим предлагает скопировать правильные ответы из своего теста, уверяя Антона, что преподаватель проверяет тесты поверхностно и вряд ли заметит обман. Друг убеждает Антона, что это единственный способ избежать проблем и оправдать ожидания университета.

Вопросы для размышления:

Имеет ли право Антон воспользоваться предложением друга, учитывая важность спортивных достижений и возможные последствия неудачи?

Насколько этично подделывать результаты тестирования ради личной выгоды, особенно если речь идет о важной спортивной цели?

Может ли обман одного предмета повлиять на дальнейшую репутацию Антона как спортсмена и ученика?

Какой компромисс возможен между спортивными достижениями и академической честностью?