

Муниципальное образовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

Программа
психологического содействия успешной
адаптации подростков в социуме
«Я сам строю свою жизнь»

Семейный блок

2011 - 2012 уч.г.

Рецензия:

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме «Я сам строю свою жизнь» предназначена для подростков, воспитывающихся в учреждении для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников детских домов «Я сам строю свою жизнь» представляет собой темы и основные подходы к групповой работе с подростками.

Тренинговые занятия касаются самой больной темы для многих воспитанников сиротских учреждений, ведь у многих семьи не было, а у других был негативный опыт семейных отношений. Учитывая жизненную ситуацию детей и их воспитание в условиях сиротского учреждения, определенно можно сказать, что семья - очень важная тема, которая практически не затрагивается в ежедневной работе с детьми.

Пояснительная записка:

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

Особенно остры и тяжелы эти проблемы для выпускников сиротских учреждений. В настоящее время насчитывается более 500 тыс. детей, лишенных попечения родителей и воспитывающихся в государственных учреждениях. Сложно обеспечить полноценное развитие детей в системе общественного воспитания. Несмотря на усилия людей, посвятивших себя служению детям, лишенным попечения родителей, результат не всегда соответствует ожиданиям и затраченным силам и средствам. Существуют причины, которые трудно преодолеть в данной системе общественного воспитания. Материнская и социальная депривация, дефицит общения со значимым взрослым, отсутствие отношений принятия, коллективные методы воспитания с недостаточным делегированием персональной ответственности и другие особенности воспитания в сиротском учреждении приводят к искажению, нарушению взаимодействий ребенка с социальной средой. Опыт педагогов, работающих в этих учреждениях, данные психологических, социологических и других научных исследований показывают, что при выходе из стен учреждения бывшие воспитанники часто оказываются плохо приспособленными к самостоятельной жизни в обществе. В силу остроты и социальной значимости проблемы данная программа разрабатывалась именно как психологическая программа развития личности ребенка, лишенного попечения родителей, с целью подготовки детей к самостоятельной жизни.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников детских домов «Я сам строю свою жизнь» представляет собой темы и основные подходы к групповой работе с подростками. Авторы строили свою работу на основе идей гуманизма.

Конвенция о правах ребенка, принятая единогласно Генеральной Ассамблеей ООН в 1989 г., утверждает права всех детей на здоровье и плодотворную жизнь. Ее ратифицировали 190 стран, благодаря чему она стала наиболее широко и быстро принятой Конвенцией о правах человека в истории. Конвенция провозглашает, что дети имеют право на особую заботу и помощь, считая, что ребенок должен быть полностью подготовлен к самостоятельной жизни в обществе и воспитан в духе мира, достоинства, терпимости, свободы, равенства и солидарности. В статье 3 говорится, что во всех действиях в отношении детей, первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка. Статьи 12 и 13 Конвенции декларируют право ребенка свободно выражать свои взгляды, мнение, получать и передавать информацию. В статье 23 государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества, по возможности наиболее полное вовлечение в социальную жизнь и способствует достижению развития его личности, включая культурное и духовное развитие ребенка. Программа «Я сам строю свою жизнь» направлена на осуществление этих и других положений Конвенции о правах ребенка.

Подход гуманистической психологии позволяет сформулировать ту базу, то качество взаимоотношений с воспитанниками сиротского учреждения, которых они чаще всего лишены в своей жизни. Этот психологический, гуманитарный подход мы призываем применять в системе, где потребности личностного развития ребенка часто подменяются обеспечением физической жизни, здоровья и свидетельства об образовании.

Программа психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников детских домов «Я сам строю свою жизнь» представляет собой темы и основные подходы к групповой работе с подростками. Авторы строили свою работу на основе идей гуманизма.

Конвенция о правах ребенка, принятая единогласно Генеральной Ассамблеей ООН в 1989 г., утверждает права всех детей на здоровье и плодотворную жизнь. Ее ратифицировали 190 стран, благодаря чему она стала наиболее широко и быстро принятой Конвенцией о правах человека в истории. Конвенция провозглашает, что дети имеют право на особую заботу и помощь, считая, что ребенок должен быть полностью подготовлен к самостоятельной жизни в обществе и воспитан в духе мира, достоинства, терпимости, свободы, равенства и солидарности. В статье 3 говорится, что во всех действиях в отношении детей, первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка. Статьи 12 и 13 Конвенции декларируют право ребенка свободно выражать свои взгляды, мнение, получать и передавать информацию. В статье 23 государства-участники признают, что неполноценный в умственном или физическом отношении ребенок должен вести полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство, способствуют его уверенности в себе и облегчают его активное участие в жизни общества, по возможности наиболее полное вовлечение в социальную жизнь и способствует достижению развития его личности, включая культурное и духовное развитие ребенка. Программа «Я сам строю свою жизнь» направлена на осуществление этих и других положений Конвенции о правах ребенка.

Подход гуманистической психологии позволяет сформулировать ту базу, то качество взаимоотношений с воспитанниками сиротского учреждения, которых они чаще всего лишены в своей жизни. Этот психологический, гуманитарный подход мы призываем применять в системе, где потребности личностного развития ребенка часто подменяются обеспечением физической жизни, здоровья и свидетельства об образовании. Согласно подходу гуманистической психологии, ребенок не объект воздействий взрослого, не «сырье» для формирования чего (кого) бы то ни было; ребенок - субъект, автор, активно работающий над развитием самого себя, своей личности и сам несущий ответственность за это самостановление. Задача программы - не формирование человека по заданным образцам, а помощь в самореализации, в раскрытии и развитии личностного потенциала, в принятии и освоении собственной свободы и ответственности за жизненные выборы. Главная цель гуманистической психологии - способствовать раскрытию и развитию сущности человека, его позитивного потенциала. Для любого ребенка принятие себя начинается с безусловного позитивного принятия его взрослым. Формирование опыта «принятия» и «равноправия», на наш взгляд, является не менее важной задачей, чем освоение участниками содержательной части программы.

Кроме того, в программе использовались подходы и взгляды гештальттерапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников. Положения психосинтеза о возможности нахождения некой «третьей» точки осознания ситуации, независимой и объединяющей крайние варианты, так же близок авторам и используется в программе.

Важность формирования опыта через ситуации группового общения позволяет авторам опираться на такие разработанные подходы к изучению и моделированию коммуникаций, как Т-группы. Задача освоения новых навыков, приемов общения хорошо решается с помощью тщательно разработанной программы поведенческого тренинга «Метод структурированного обучения», авторы А. П. Гольдштейн и Р. П. Спрафкин [3].

Таким образом, данная программа психологического содействия успешной адаптации в социуме воспитанников сиротских учреждений, имея в основе гуманистический подход, использует широкий набор методических приемов и техник. На наш взгляд, основные положения гуманистической психологии о равноправии и соавторстве в общении его участников, предполагают многообразие, гибкость и «живость» всей программы. Диалоговый, многомерный подход к организации занятий предполагает спонтанность психолога и участников группы.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Организационные вопросы включают в себя выбор участников и определение размера группы, решение вопроса об участии взрослых в работе группы, составление расписания занятий, выбор места проведения встреч и составление плана занятий.

Дети в воспитательных учреждениях обычно объединены в группы. Программа «Я сам строю свою жизнь» рассчитана на подростков, поэтому лучше, если возраст участников группы превышает 11-12 лет. Дети младшего возраста еще не вступили в подростковый период поиска себя, и им будет сложно заниматься неактуальными для них темами. Обычно не рекомендуется включать в группу детей с разницей в возрасте более двух лет, но в группах старших подростков и выпускников такая разница не сказывается на работе группы. В рамках учреждения могут существовать разновозрастные группы, в этом случае также рекомендуется работать со всеми воспитанниками, с группой в целом.

Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой. Но если условия учреждения не позволяют этого, то вполне допустимы и гомогенные группы.

Формировать группу можно как из детей разных классов (групп детского дома), так и из одного. Последнее организационно легче, так как нет проблемы согласования разных расписаний и отношений воспитателей и учителей к проведению занятий.

Особенностью проведения занятий в учреждении, независимо от типа формирования группы, является то, что участники знакомы друг с другом заранее. Они живут в едином пространстве, у них сложились определенные отношения, которые будут продолжаться и вне групповых встреч. В любом случае сложно достичь конфиденциальности и ощущения защищенности, когда дети-участники каждый день многократно сталкиваются друг с другом. В условиях совместного проживания сложно сохранять неприкосновенность личных вещей, личного свободного времени, своих секретов и тайн, личного пространства. Поэтому так важно уделять достаточно внимания обеспечению защищенности и конфиденциальности как в отношениях с психологом-ведущим, так и между участниками. Создание и поддержание такого личного пространства, а также обучение взаимодействию с другими, сохраняя свое личностное пространство, является особой заботой ведущего.

Если работа ведется с уже существующей группой, то может встать вопрос об участии в групповой работе воспитателей. Психолог принимает решение в каждом конкретном

случае, и оно может быть положительным, если воспитатель заинтересован в личностной работе и сам готов к изменениям. Желательно, чтобы у воспитателя была предварительная подготовка по вопросам ведения групп и психологической работы с детьми, важно, чтобы не было актуальных и ярких конфликтов между воспитателем и детьми. Очень нужен хороший контакт психолога, ведущего группу, с воспитателем - участником занятий, так как совместная работа двух авторитетных взрослых может дать большой импульс к развитию группы, но в ситуации противоположных мнений по важным вопросам такое «сотрудничество» дезориентирует детей и усложняет работу группы.

Размер группы не должен превышать 12 человек, оптимальное количество участников 6-8. При большей численности группы теряется эффект личностного участия, некоторые члены группы могут остаться без внимания. При меньшей численности нагрузка на детей возрастает, а диапазон мнений и игр будет меньше, что также снижает эффективность работы.

Групповые занятия с детьми организуются в зависимости от расписания уроков и распорядка дня воспитанников. Рекомендуемая частота занятий - один раз в неделю. Длительность занятий может варьироваться, и лучше, если есть возможность не быть жестко ограниченным во времени.

Время занятий и длительность зависят:

от режима учреждения (сон, время обеда, ужина, время самоподготовки, другие занятия детей, время каникул или праздников и т. п.);

от выносливости детей;

от их возраста;

от темы, ее сложности и интереса со стороны участников;

от стадии группового процесса и состояния группы.

Место проведения занятий должно быть отдельным помещением, в котором вас не будут беспокоить посторонние. Комната должна быть достаточно просторной, чтобы могли свободно поместиться все участники и, кроме круга из стульев или кресел, было еще пространство для подвижных игр и упражнений.

Одним из способов управления временем и своеобразным маяком для ведущего является план занятия. Любое занятие состоит из трех основных частей:

Вводная часть (разминка).

Основная часть (рабочая).

Завершение.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу,

диагностировать состояние детей, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку «необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения детей в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

СЕМЕЙНЫЙ БЛОК

Семья - это болезненная тема для многих воспитанников сиротских учреждений, ведь у многих семьи не было, а у других был негативный опыт семейных отношений. Учитывая жизненную ситуацию детей и их воспитание в условиях сиротского учреждения, определенно можно сказать, что семья - очень важная тема, которая практически не затрагивается в ежедневной работе с детьми. Очень часто воспитательные разговоры о семьях детей заканчиваются обвинениями в адрес их семьи и родителей, подчеркиванием негативных качеств, предостережением пойти по «их дорожке».

Многие воспитанники слишком рано столкнулись с сексуальной активностью, не имея достаточных знаний. Это приводит к напряжению, страхам, сомнениям или к беспечности, непониманию особенной важности сексуальных отношений.

Данный блок работы нуждается в серьезной психологической подготовке ведущего, так как работа с семейной проблематикой должна быть аккуратной и при этом достаточно глубокой.

Цель: Психологическое содействие социальной адаптации подростков в социуме.

Задачи блока:

Осознание и принятие своего семейного опыта.

Полоролевая идентификация, выстраивание отношений с противоположным полом, выбор будущего партнера.

Семья, взаимоотношения в ней. Представление о своей будущей семье.

Тематический план занятий.

Дата	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия		
			Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
	БЛОК 1. Осознание и принятие своего жизненного опыта Занятие №1	Осознание и принятие своего жизненного опыта	Упражнение «Настроение». Вводная беседа.	Упражнение «Счастливое событие».	Упражнение «Аплодисменты по кругу».
	Занятие №2	Осознание и принятие своего жизненного опыта	Упражнение «Прогноз погоды»	Упражнение «Семейный портрет», «Генеалогическое дерево».	Упражнение «Подарок»
	Занятие №3	Осознание и принятие своего жизненного опыта	Упражнение «Настроение»	Упражнение «Старые фотографии», «Генеалогическое дерево».	Упражнение «Спасибо за приятное занятие»
	БЛОК 2. Поло-ролевая идентификация, выстраивание отношений с противоположным полом, выбор будущего партнера. Занятие №4	Оказание помощи детям в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятие себя как мужчина (женщина)	Упражнение «Наперсток»	Коллаж «Что такое мальчик? Что такое девочка?»	Упражнение «Аплодисменты по кругу».
	Занятие №5	Оказание помощи детям в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятие себя как мужчина (женщина)	Упражнение «Букет»	Упражнение «Секреты», «Наши вопросы»	Упражнение «Спасибо за приятное занятие»
	Занятие №6	Оказание помощи детям в осознании своей половой принадлежности, формировании	Упражнение «Утка - гусь»	Упражнение «Два в одном», «Два мира»	Упражнение «Подарок»

		адекватного образа мужчины и женщины, принятие себя как мужчина (женщина)			
	Занятие №7	Оказание помощи детям в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятие себя как мужчина (женщина)	Упражнение «Пожелания»	Упражнение «Как другой человек», «Когда я вырасту»	Упражнение «Подарок»
	БЛОК 3 Выбор партнера, качества будущего избранника. Занятие №8	Формирование у подростков понятия о сложности и неоднозначности выбора партнера.	Упражнение «Наперсток»	Упражнение «Доска объявлений», «Ищу друга»	Упражнение «Спасибо за приятное занятие»
	Занятие №9	Формирование у подростков понятия о сложности и неоднозначности выбора партнера.	Упражнение «Пожелания»	Упражнение «Анкета с юмором», «Ценности»	Упражнение «Спасибо за приятное занятие»
	БЛОК 4. Семья. Взаимоотношения в ней. Занятие №10	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях в ней, представлений о своей будущей семье.	Упражнение «Ассоциация со встречаей»	Упражнение «Семейки животных», «Поиграем в семью»	Упражнение «Аплодисменты по кругу»
	Занятие №11	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях в ней, представлений о своей будущей семье.	«Упражнение Море волнуется «Раз»»	Упражнение «Связанные одной цепью», «Представление о своей будущей семье»	Упражнение «Аплодисменты по кругу»
	Занятие №12	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях	Упражнение «Сигнал»	Коллаж «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем»	Упражнение «Подарок»

		х в ней, представлений о своей будущей семье.			
	Занятие №13	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях в ней, представлений о своей будущей семье.	Упражнение «Букет»	Упражнение «Идеальная семья», «Скульптура семьи», «Жизнь идеальной семьи»	Упражнение «Подарок»
	Занятие №14	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях в ней, представлений о своей будущей семье.	Упражнение	Упражнение «Позаботься о себе», «Маленький ребенок»	Упражнение «Аплодисменты по кругу».
	Занятие №15	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях в ней, представлений о своей будущей семье.	Упражнение «Настроение»	Упражнение «Магазин», «Семейное событие»	Упражнение «Аплодисменты по кругу»
	Занятие №16	Формирование у подростков представлений о семье, о взаимоотношениях в ней, представлений о своей будущей семье.	Упражнение «Сигнал»	Упражнение «Сценки из семейной жизни»	Упражнение «Ассоциация со встречей»
	Занятие №17	Подведение итогов работы группы.	Упражнение «Ассоциация со встречей»	Чашепитие.	Упражнение «Ассоциация со встречей»

ЛИТЕРАТУРА

1. *Братчеико С. Л.* Гуманистическая психология как одно из направлений движения за ненасилие. - СПб., 1999. - 51 с.
2. *Бачков И.* Школьный психолог.
3. *Гольдштейн А. П., Спрафкин Р. П.* Развитие навыков подростка. 1999.
4. *Данилова В.* Как стать собой. - Харьков, 1994.
5. *Зимбардо Ф.* Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). -СПб.: Питер Пресс, 1995. - 256 с.
6. *Игры - обучение, тренинг, досуг...*Под ред. В. В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 1994. - 368 с.
7. *Конвенция о правах ребенка.* ООН, ЮНИСЕФ (UNICEF).
8. *Кривцова С. В. и др.* Подросток на перекрестке эпох. - М.: Генезис, 1997.-288 с.
9. *Мастеров Б. М.* Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. - Рига: ПЦ «Эксперимент», 1996. - 190 с.
10. *Мэнделл Дж. Г., Дамон Л.* Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. - (где?), 1999.
11. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. - М., 1997. - 336 с.
12. *Пезешкиан Х.* Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. - СПб.: Издательский Фонд Бахай «Единение», 1995. - 240 с.
13. *Пезешкиан Х.* Основы позитивной психотерапии. - Архангельск, 1993. - 116 с.
14. *Прутченков А. С.* Грудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. - М.: Российское педагогическое агентство, 1995. - 140 с.
15. *Психогимнастика в тренинге.* Под ред. Н. Ю. Хрящевой.-СПб.: «Речь», 2000.-256 с.
16. *Реньге В.* Психотехническая подготовка учителей за рубежом. Обзор литературы США 60-70-х годов. Московский психотерапевтический журнал. 1993, №2, апрель-июнь. С. 131-158.
17. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994. -480 с.
18. *Руд ест ам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с
19. *Самоукина Н. В.* Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М.: Новая школа, 1995. - 144 с.
20. *Сатир В.* Вы и ваша семья. - М., 2000. - 320 с.
21. *Сидоренко Е. В.* Терапия и тренинг по А. Адлеру.-СПб.: Речь, 2000.
22. *Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками. - М.: Генезис, 1999. - 272 с.
23. *Соломиш И. Л.* Рисуночная методика «Мой жизненный путь».-СПб., 1999.
24. *Травнишова И. Г.* Психологическая адаптация выпускников детского дома. Дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. - СПб., 1999.
25. *Трошихина Е. Г.* Влияние ранней социальной депривации на развитие личности и психическую адаптацию детей с интеллектуальной недостаточностью. Дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. - СПб., 1997.
26. *Федотова И. А. (Романова).* Тренинг эффективного общения руководителей (рукопись). - 1995.
27. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. -М.: Генезис, 1998.-Т. I.- 160 с. Т. 2. -160 с. Т. 3 - 160 с. Т. 4 - 160 с.
28. *Хухлаева О. В.* Лесенка радости. - М., 1998.
29. *Ялам И.* Теория и практика групповой психотерапии. -СПб., 2000. 640 с.

ТРЕНИНГИ:

30. *Бадхеи А., Галина И., Певзнер М., Соловейчек М, Тymoшенков П. и др.* преподаватели Международной школы консультирования, психотерапии и ведения групп при институте психотерапии и консультирования «Гармония», 1997-2000 гг.
31. *Кедрова И.* «Гештальт-терапия» и др. преподавателей Московского института гештальт-терапии 1995-2000 гг.
32. *Кулаков С.* Работа с подростками. Семинар для психологов центра. Социально-психологический центр Адмиралтейского района, 1992 г.
33. *Ларионов С, Зелинский С.* Психосинтез в образовании Института психотерапии и консультирования «Гармония», 1996 г.
34. *Пезешкиан Н.* Позитивная психотерапия, 1-й мед. институт, 1995—1997 гг.
35. *Романова Т.* ГоЧудей. Психологический центр «Анима», 1998.
36. *Харви Ст. и Черный Р.* Игровая динамическая терапия, семинар (St. Harvey & R. Chuorny. Dynamic play therapy)'. Институт психотерапии и консультирования «Гармония», 1993-1995 гг.
37. *Ялов А., Соколовская,* тренинги в цикле «Психодиагностика и психотерапия». Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, 1995 г.
38. *Лебедева А., Овечкин А.* Мужчина и женщина. Санкт-Петербургский институт гештальта, 1999 г.