



СЕРИЯ «РАБОТА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА» ВЫПУСК №5

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ  
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**« В Ы З О В »**

Москва 2000 г.



Российский благотворительный фонд  
«Нет Алкоголизму и Наркомании» (НАН)

Городской Центр «Дети улиц»  
Московского Комитета по делам семьи и молодежи

Научно—исследовательский институт наркологии  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ  
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**« В Ы З О В »**

Москва 2000 г.

**Авторы:**

Ширгалин Б.Ш., Завадский В.В.

**Под общей редакцией:**

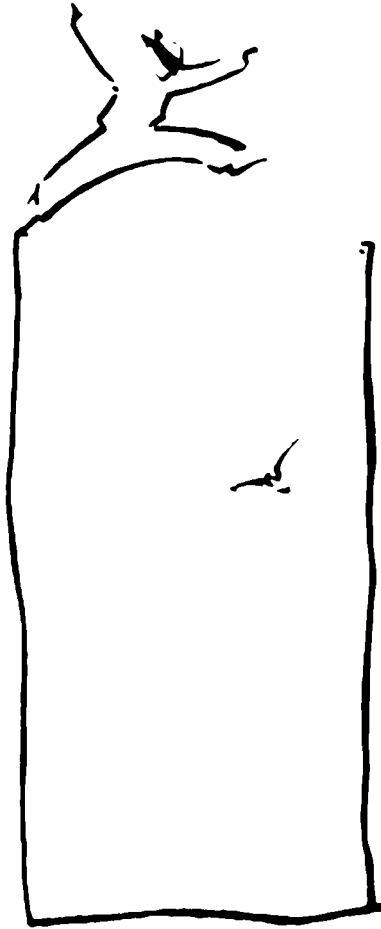
Зыкова О.В., Хананашвили Н.Л.

Издание серии «Работа с детьми группы риска»  
осуществлено при поддержке  
Фонда «Нор-Хау» МИД Великобритании

Серия «Работа с детьми группы риска». Выпуск № 5.  
Реабилитационная трениговая программа  
для детей и подростков «ВЫЗОВ». М.:  
Российский благотворительный фонд  
«Нет алкоголизму и наркомании» (НАН), 2000. – 72 стр.

ISBN 5-88516-028-7

© Российский благотворительный фонд  
«Нет алкоголизму и наркомании» (НАН), 2000.



БЫЗОВ

## СОДЕРЖАНИЕ

Обращение президента Фонда НАН Зыкова О.В. к читателям издательской серии «Работа с детьми группы риска» . . . . .	5
1. Введение . . . . .	7
2. Анализ ситуации . . . . .	9
3. Особенности тренинговой работы с детьми от 9 до 16 лет . . . . .	10
3.1. Психологические особенности возраста. . . . .	10
3.2. Социально дезадаптированные дети. . . . .	10
3.3. Чем интересна программа детям, чем она им полезна. . . . .	11
3.4. Почему именно испытания . . . . .	12
4. Ресурсная модель терапии . . . . .	14
5. Схема развития силы воли . . . . .	16
6. Описание программы «Вызов» . . . . .	21
6.1. История возникновения. . . . .	21
6.2. Цели и задачи программы. . . . .	23
6.3. Формы и методы работы программы. . . . .	24
7. Технология проведения тренинга . . . . .	26
7.1. Набор группы (варианты). . . . .	26
7.2. Разработка программы тренинга. . . . .	28
7.3. Закономерности тренинга. . . . .	28
7.4. Временная характеристика тренинга. . . . .	30
7.5. Взаимозависимость потенциального уровня группы и сложности упражнений. . . . .	31
7.6. Состав участников. . . . .	33
7.7. Общая процедура тренинга. . . . .	33
7.8. Что нужно для организации тренингов. . . . .	39
7.9. Тренер, как объект групповой агрессии. . . . .	40
7.10. Критерии оценки эффективности работы программы. . . . .	41
8. Виды тренингов . . . . .	43
9. Походы по системе «Педагогики переживания» . . . . .	46
10. Перспективы развития . . . . .	49
11. Заключение . . . . .	50
ПРИЛОЖЕНИЯ . . . . .	51

## **ОБРАЩЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА ФОНДА НАН ЗЫКОВА О.В. К ЧИТАТЕЛЯМ ИЗДАТЕЛЬСКОЙ СЕРИИ «РАБОТА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ РИСКА»**

*Уважаемый коллега!*

Ты держишь в руках один из выпусков издательской серии «Работа с детьми группы риска». В этих монографиях изложен опыт Российского благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании» (Фонд НАН) по созданию территориальной модели, состоящей из технологий, направленных на эффективную деятельность различных органов, служб и учреждений в области вторичной профилактики алкоголизма и наркомании среди детей и подростков, которую мы назвали «Реабилитационное пространство для несовершеннолетних группы риска».

Понятие «вторичная профилактика» мы используем в соответствии с классификацией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), где под первичной профилактикой подразумевается работа с организованными детскими коллективами и общественным сознанием по внедрению идей здорового образа жизни; вторичная профилактика направлена на работу с детьми группы риска; третичная профилактика предполагает работу с химически зависимыми пациентами с целью профилактики рецидива заболевания.

Формируя концепцию реабилитационного пространства для несовершеннолетних группы риска, мы исходили из трех главных принципов:

1. Никакая форма девиантного поведения, включая употребление детьми наркотиков, не может рассматриваться вне контекста иных проблем несовершеннолетнего, и, в силу этой причины, нельзя создать технологию, которая исправляет какую-то одну, отдельно взятую форму девиантного поведения.

2. Наши усилия должны быть направлены на защиту прав абсолютно всех несовершеннолетних; недопустима идея отделить «хороших» детей от «плохих», «плохих» наказывать и таким образом

защитить «хороших».

3. Любая реабилитационная технология должна начинаться с доверительного контакта с ребенком, а он возможен только там и тогда, где и когда ребенок сам готов вступить в этот контакт; в приложении к детям группы риска это, прежде всего, улица.

Именно поэтому мы считаем организацию уличной социальной работы наиважнейшим фактором эффективной деятельности реабилитационного пространства. В дальнейшем, основная задача любой технологической цепочки — не утерять то доверие, которое достигается между уличным социальным работником и несовершеннолетним. Для ребенка общение с представителями различных служб реабилитационного пространства должно протекать в едином понятийном ключе.

Реабилитационное пространство можно представить в виде дома, где фундаментом является ювенальное правосудие (правовой аспект реабилитационного пространства), само здание состоит из «кирпичиков» — реабилитационных программ, осуществляемых государственными (муниципальными) и негосударственными учреждениями и службами (организационный аспект реабилитационного пространства), цементируют это здание информационные технологии, обеспечивающие непрерывность пространства реабилитации (информационный аспект реабилитационного пространства).

В предлагаемой издательской серии сделана попытка рассказать, как мы строили это «здание» на территории Юго-Западного административного округа города Москвы, и что у нас из этого получилось. Мы старались быть честными с тобой, уважаемый читатель, и рассказали не только о наших успехах, но и о наших неудачах, описание которых, как нам кажется, не менее ценно при воспроизведении нашего опыта в других условиях или на других территориях, что и является основной целью представленных материалов. Мы убеждены, что внедрение на вашей территории модели реабилитационного пространства для несовершеннолетних группы риска — жизнеспособный и эффективный способ защитить права наших детей, а также создать условия к решению различных социальных проблем, таких как детская наркомания, безнадзорность и беспризорность.

## ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Неправильное проведение описанной здесь программы может стать причиной серьезных травм и повреждений. Не стоит пытаться организовывать подобную деятельность без опытных тренеров-профессионалов и консультантов.

### 1. ВВЕДЕНИЕ

В данном методическом пособии рассказывается об одной из действующих программ реабилитации и общего развития для детей и подростков с девиантным поведением (несовершеннолетних «группы риска») в возрасте от 9 до 16 лет и их родителей, имеющих проблемы с химической зависимостью и созависимостью.

Это многофункциональная тренинговая программа с элементами погружения в естественные экстремальные условия выживания.

Она является одной из разновидностей программ приключений, действующих уже более 30 лет во многих западных странах и используемых как средство социализации и психологической реабилитации детей и подростков.

Программы приключений пользуются высокой популярностью у детей в силу того, что они связаны с риском, дают возможность ребенку испытать себя, и, главное, это тренинг действия, в котором многие основы социально приемлемого поведения прививаются не «чтением морали» и нудными разговорами, а путем преодоления препятствия, нередко требующего значительных физических и волевых усилий.

Тренинговая программа «Вызов» была включена в структуру Реабилитационного Пространства именно потому, что позволяет проводить достаточно эффективную работу с социально дезадаптированными детьми различного возраста, включая и детей, имеющих различные виды химической зависимости.

Использование нестандартных методов и форм работы, учиты-



вающих особенности детско-подросткового возраста и девиантного поведения, позволяет максимально эффективно использовать потенциал программы.

Тренинг предполагает использование специального оборудования и знания основ техники безопасности. Для проведения тренингов второй и более высоких ступеней требуется наличие сертификата тренера.

Для проведения тренингов 2 и 3 ступеней (низкий и высотный курс) требуются специально оборудованные площадки с препятствиями.

## 2. АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

На сегодняшний день ощущается дефицит групповых форм психологической работы с детьми и подростками с девиантным поведением. Отсутствие опыта, слабая профессиональная подготовленность тренеров приводит к низкой эффективности существующих тренингов: не учитываются возрастные и поведенческие особенности участников, многие упражнения переносятся без адаптации из тренингов, предназначенных для взрослых. Низкая оплата становится причиной ухода хороших специалистов в сферы деятельности с более высокой оплатой.

Сейчас проблема реабилитации детей с девиантным поведением стоит в нашей стране особенно остро. Государству, многие десятилетия использующему репрессивную модель в отношении людей с неформальным поведением, очень сложно перейти к более гуманистическим формам работы. Не хватает базы, технологий, средств для создания специализированных центров реабилитации. В результате все большее количество подростков в силу своего асоциального поведения попадает в колонии, после которых многим уже сложно стать законопослушными гражданами.

Основное внимание «трудные» дети испытывают со стороны милиции или, если повезет, ими начинают заниматься энтузиасты педагоги.

Потребность в программах, способных эффективно работать с детьми с девиантным поведением, созрела уже давно. В программах, способных прививать подросткам социально приемлемые формы поведения, в динамичном и интересном для них виде.

И возникший вакуум постепенно начинает заполняться: появляются различные молодежные клубы, хоть и с трудом, но возрождаются детско-подростковые отряды, прототипы комсомольско-пионерского движения, создаются центры реабилитации и т.д.

Богатый опыт такой работы накоплен в развитых странах, где она ведется уже много лет. Мы хотим предложить вашему вниманию один из видов подобных тренингов, адаптированных к российским условиям.

## **3. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 9 ДО 16 ЛЕТ**

### **3.1. Психологические особенности возраста.**

Отрезок жизни ребенка от 9 до 16 лет по классическим представлениям включает два периода психического развития: младший школьный (предпубертатный) и подростковый (пубертатный) периоды.

У детей младшего школьного возраста идет интенсивное развитие произвольности, интеллекта. На смену игровой деятельности приходит учебная. Возникает новая структура отношений «ребенок-учитель» или «ребенок-общество». В учителе воплощены требования общества, ребенок впервые сталкивается с пониманием того, что все равны перед законом. Умение жить по правилам позволит ему в дальнейшем безболезненно влиться в общество.

Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, как возраст полового созревания. Бурное выделение гормонов существенно изменяет нейродинамику (баланс торможения-возбуждения смещается в сторону последнего), что делает подростков неуправляемыми, агрессивными, вспыльчивыми. На первый план выходит новая ведущая деятельность - общение со сверстниками и, в том числе, общение с противоположным полом. Переход от детства к взрослому состоянию характеризуется процессом интенсивного самоутверждения, стремления к риску, проверки своих способностей. Происходит переоценка значимости взрослого (оценка сверстников становится более значимой), стремление побыстрее повзрослеть (отсюда курение, употребление спиртных напитков, особый лексикон, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания и т.д.).

### **3.2. Социально дезадаптированные дети.**

Мы считаем, что любая форма девиантного поведения детей (если они живут в семье), прежде всего, вызвана дисфункцией в семейных отношениях. Она может формироваться, как правило,

на фоне патологических отношений родителей с детьми или асоциальным поведением самих родителей. Чаще всего, это проявляется в алкоголизме родителей, в их жестоком обращении по отношению друг к другу и к детям, безразличии или, напротив, в гиперопеке.

Эту категорию детей характеризует чувство эмоциональной незащищенности и ненужности, у них низкая самооценка, размытость границ личности, отсутствие необходимых навыков заботы о себе, несформированность стратегии копинг-поведения (форма совладания со стрессовой ситуацией) при возникновении проблем, трудность в проговаривании своих чувств, искаженность ценностных ориентиров и нравственных понятий.

Кроме того, «трудные» дети нередко импульсивны, имеют плохо развитую произвольность поведения, гиперактивны и, в то же время, быстроистощаемы.

Им сложно находиться в одном положении и значительно легче проявлять свои чувства в движении. Энергия, которая находится у них внутри, постоянно требует своей реализации. «Нашим» подросткам очень сложно ее аккумулировать и управлять ею: вырвавшись, она может поставить ребенка в совершенно неординарную ситуацию.

Дети с девиантным поведением часто удовлетворяют тягу к приключениям асоциальными способами, что может стать причиной различных несчастий и проблем.

Одной из причин социальной дезадаптации подростка может стать несформированность навыков межполовых отношений. Это может проявляться в затворничестве (сидит дома, потому что у всех друзей есть друг или подруга) или агрессивности к противоположному полу (выражают свои симпатии как в начальных классах: держат за косички, пинки, тычки и т.д.).

### **3.3. Чем интересна программа детям, чем она им полезна.**

Риск, испытание, познание своих способностей, общение, получение удовольствия, отдых, развлечения, хорошее времяпрепровождение - это то, что привлекает детей в нашей программе прежде всего.

Мы выбрали такую форму работы, потому что детям куда интереснее постигать новый опыт через непосредственную деятельность, чем через надуманно интеллектуальные беседы и упражнения на чувства. Редко можно найти ребенка или подростка, способного долго просидеть на одном месте, тем более, если у него проблема девиантного поведения. В этом же тренинге он, наоборот, стимулируется к активной работе, в том числе физической.

Благодаря тому, что тренинг представляется детям как захватывающее приключение полное неожиданностей и испытаний, у подростков появляется мотивация на дальнейшее участие в программе.

В нашем тренинге ребенок имеет возможность удовлетворить свои потребности в общении, испытать себя, интересно провести время, получить новый опыт, рискнуть и т.д. Тренинг одинаково интересен и полезен, как для девочек, так и для мальчиков.

### **3.4. Почему именно испытания**

Большая часть программы основывается на создании экстремальных условий и ситуаций, предполагающих проявление сильных сторон характера личности и группы в целом. Суть этого подхода заключается в том, что процесс преодоления препятствий приводит к изменениям и качественному росту группы и отдельных ее членов.

Испытание - это не только приключения и проверка своих способностей, но также и развитие волевых качеств, умение действовать в критических ситуациях, умение находить общий язык с партнерами по команде, сопереживать, помогать и поддерживать друг друга и многое другое.

С нашей точки зрения, преодоление испытаний открывает в человеке новые источники жизненной силы, способствует развитию духовной стороны личности. Только нужно четко понимать, что испытание должно быть адекватным и иметь определенную цель: чрезмерно сложная для группы задача может дать обратный эффект - развал групповой динамики, снижение самооценки участников, пропадание интереса к тренингу и программе в целом.

Опыт человечества показывает, что чем более тяжёлые испы-

тания преодолевает человек, тем выше вероятность его духовного роста, успешнее его самореализация.

В процессе преодоления препятствий группой у участников формируются такие ценности как чуткость, терпимость, умение прощать, слушать других, принимать ответственность и т.д.

Игры-испытания не случайно выбраны как один из основных методов работы. Особенности предпубертатного и пубертатного возраста являются самопознание и развитие навыков общения.

Ради познания своей личности подросток сознательно или неосознанно идет в этот период своей жизни на немалый риск. Практически каждый подвергает себя в той или иной степени реальной физической опасности, имеет к этому тягу. Почему? Да потому, что ему нужно понять кто «Он» есть, ответить на ряд мучающих его вопросов: где границы моих возможностей, на что я способен, как я себя поведу в экстремальной ситуации и т.п. Ситуации физического риска лучше, чем что бы то ни было, снабжают бурно развивающееся «Я» подростка «чувственной тканью» этого «Я», отвечают на многие внутренние вопросы. Игры-испытания, как раз и обеспечивают условия, в которых подросток сталкивается с множеством социально одобряемых смоделированных рисков.

## 4. РЕСУРСНАЯ МОДЕЛЬ ТЕРАПИИ

Причин девиантного поведения может быть много, и не всегда есть возможность их выяснить, но можно предположить, что каковы бы они ни были, подросток может измениться, имеет шанс на лучшую жизнь.

**Ресурсная модель терапии.** Наша модель терапии делает акцент не на поиск причин девиантного поведения и их устранение, а на открытие и развитие ресурсов подростка, получив которые он сам будет способен противостоять дезадаптирующим факторам. Что же может стать такими ресурсами для подростка? Какая сфера личности, какие качества и умения, знания ему необходимы, чтобы справляться с трудностями жизни? Основными ресурсами подростка, на наш взгляд, являются шкала его ценностей и волевая сфера.

***Воля** понимается нами, как способность **сознательным усилием** заставить себя сделать что-либо или, наоборот, остановиться и не совершать тот или иной поступок.*

Но сама воля не решит поставленной задачи, если не будет опираться на социально приемлемую шкалу ценностей. Поэтому все наши последующие рассуждения о развитии волевых качеств предполагают одновременное формирование общечеловеческих ценностей.

Воля присуща любому человеку, сильной волей обладают немногие. Ниже мы будем говорить не о воле в целом, а об одном ее качестве - силе воли.

Обладать сильной волей - значит уметь контролировать свои желания, эмоции, чувства, уметь не пасовать перед трудностями.

Сильная воля может стать эффективным оружием личности в борьбе с факторами дезадаптации. Конечно, нужны и знания и умения (в данном случае, копинг-умения), которые также приобретаются ребенком в процессе прохождения тренинга.

Давайте попробуем разобраться в этом феномене - способности делать усилие над собой. Как формируется такая способность? Почему одни могут преодолеть себя, а другие ленятся? Что нам де-

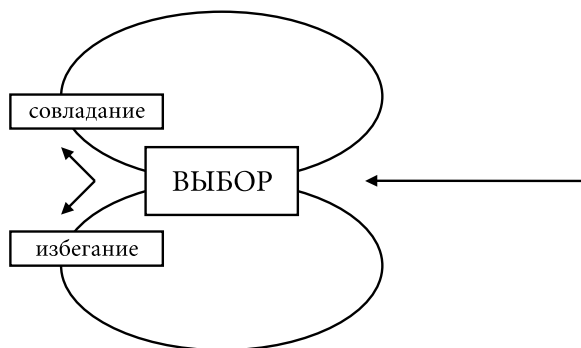
лать, чтобы помочь ребенку развить эту способность? Ниже мы попробуем ответить на эти вопросы с помощью сформированных нами схем.



## 5. СХЕМА РАЗВИТИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Представим себе, что подросток стоит перед сложной для него задачей или ситуацией, у него есть выбор: делать уроки или нет, заступиться за одноклассника, которого унижают старшеклассники или пройти мимо, сказать родителям о полученной двойке и т.д. и т.п. Таких ситуаций, субъективно значимых и пугающих, в жизни любого подростка - миллион. В них у подростка всегда есть два варианта поведения: он может принять вызов, сделать усилие над собой, рискнуть, а может попытаться избежать трудностей, уклониться, «плюнуть на проблему» и уйти в сторону. Эти стратегии поведения мы называем, соответственно, **Совладание и Избегание**, и ребенок осознанно или бессознательно выбирает одну из них.

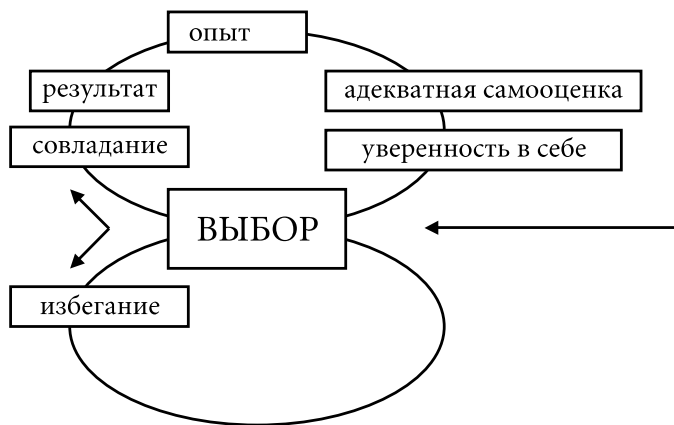
Схема № 1



Давайте проследим, что произойдет после выбора первой стратегии - **совладания**. (Схема № 2) Итак, подросток принимает вызов и борется с препятствием. Он либо преодолевает его, либо нет, но в любом случае имеется результат - информация о себе и своих возможностях (что он может, а в чем надо учиться, тренироваться), о том, как поступать, а как не стоит и т.д. Иногда полученный жизненный опыт осознается, иногда нет, но неизбежно он влияет на самооценку и представления о мире, и делает их более реалистичными. Даже умение признать свою слабость говорит о сильной

стороне личности человека, такой человек умеет проигрывать: из этой ситуации тоже можно приобрести положительный жизненный опыт. У подростка появляется уверенность в себе, и это то, что дает указанный выбор.

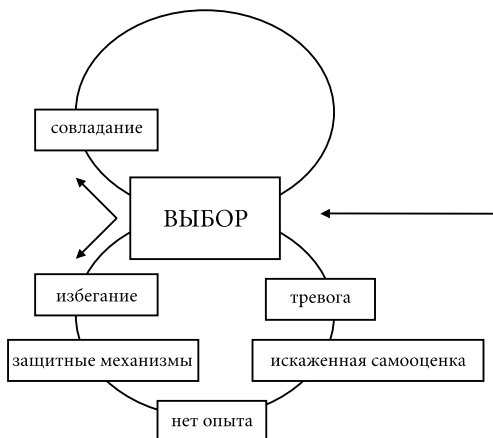
Схема № 2



Теперь исследуем движение по 2 пути, по пути **избегания** (Схема № 3). Итак, подросток отказался от борьбы, осознанно или нет - сдался. Но все равно приходится мучительно переживать собственную слабость, осознавать, что не можешь совладать с собой и препятствиями. Это просто невыносимо для подростка, и на помощь приходят защитные механизмы в виде банальных оправданий. Те, кто общается с детьми, слышат их постоянно: «Сейчас не могу, сделаю потом», «Ой, голова болит», «Мне это не пригодится» и т.д. Суть всех этих оправданий сводится к следующей формуле - уверенное: **«Я могу! НО ...»** (здесь приводится некое обстоятельство, полностью снимающее ответственность за бегство от проблем с самого подростка). Такая форма защиты сглаживает чувство собственной слабости, но результата, знаний и опыта не прибавляет. Соответственно нет уверенности, которая возникает у подростка, не пасующего перед трудностями. Что же возникает на их месте? Возникает искаженная самооценка: на поверхностном уровне декларируется, что «все у меня замечательно», и при этом

внутри, неминуемо - большие сомнения, что это действительно так, ведь, сколько себя не убеждай, а реальных фактов нет - опереться не на что. И вот появляется полусознательный страх: страх поражения. Таким образом, пройдя по пути избегания, кроме тревоги подросток ничего не получает.

Схема №3



Давайте представим, что наши подростки снова подходят к точке выбора, только у одного внутри уверенность, а у другого страх - страх, что если решусь, приму вызов - могу проиграть, тогда придется признать что я не такой замечательный, как себя убеждал, а еще страшнее, что об этом узнают окружающие. И уже как-то само собой приходит новое оправдание, и нижний путь превращается в круг. Круг, из которого тем сложнее выбраться, чем чаще по нему ходишь. Круг, ослабляющий волю.

Мы возвращаемся к термину сила воли - и теперь нам понятно, что лежит за неспособностью сделать над собой усилие.

**За слабостью воли лежит целая поведенческая стратегия, стратегия избегания.** Она может проявиться только в некоторых областях жизни подростка. Например, только в учебе или общении с противоположным полом. Может проявиться только в определенной среде (в своей компании он продолжает курить, хотя, в принципе, бросил; в семье робкий, а в школе вполне коммуника-

бельный.) А может охватить все сферы жизни, и это должно вызывать особую тревогу у специалистов.

Как же нам изменить эту поведенческую стратегию? Как помочь ребенку совершить переход на путь совладания? Как создать условия для тренировки воли? Ответы на эти вопросы Вы найдете в описании методики нашей работы.

Но способность делать усилие над собой и уверенность в себе - это еще не все, что необходимо подростку для преодоления дисфункциональности. Это, так сказать, минимально необходимая внутренняя основа для совладания со сложностями нашего мира. Для полноценной жизни подростка нужна не только личная сила, нужно нормальное общение, друзья и многое другое. Почему грубость, неуважение, неспособность найти общий язык со взрослыми, а зачастую и со сверстниками, так распространены в подростковой среде. Подросток в процессе своего развития все глубже осознает многогранность этого мира и начинает испытывать страх перед его сложностью и непостижимостью. Ему же, как и любому другому человеку, необходимо чувство стабильности, точки опоры в нашем мире. Он ищет эту стабильность и нередко сам начинает придумывать законы, по которым старается жить. Нередко основным законом становится культ силы - подобный «Закону Джунглей». Он привлекает подростков своей простотой: если сильнее - значит прав, если ты с нами - друг, против нас - враг (что-то подобное есть у ребят, вернувшихся из «горячих точек»). Еще одна причина - уже описанный выше страх поступить по-новому, а иногда просто незнание, что можно по-другому и т.д. В любом случае, какова бы ни была причина, наша задача, как программы реабилитации - создать в своей работе условия для появления новых, более конструктивных форм взаимодействия.

Помимо недостатка навыков конструктивного взаимодействия, проблемой в области общения может оказаться проблема, связанная с ролью, которую подросток играет в группе. Иногда **дисфункциональность возникает как следствие выпадения ребенка из общности сверстников**. Нашей задачей становится помощь ему в осознании своей роли в группе. Кто он, лидер или изгой? И хочет ли он попробовать себя в других ролях, хочет ли совершенствоваться

роль привычную. Мы стараемся помочь подростку совершенствоваться как лидеру, обрести новых друзей и построить эту дружбу на основе более зрелых норм общения.

### **ТРЕНИНГ ПОЗВОЛЯЕТ:**

- Воздействовать на самооценку: сделать ее более реалистичной.
- Укрепить уверенность в себе.
- Развивать силу воли - способность сознательно делать усилие над собой.
- Развивать самоконтроль.
- Развивать навыки конструктивного взаимодействия.
- Исследовать, менять и совершенствовать групповые роли (Лидер, Последователь, Изгой и т.д.).

Мы ожидаем, что если все, на что мы ориентируемся в своей работе, появится у подростка, то он сможет сам, без нашей помощи, справляться с трудностями.

## 6. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВЫЗОВ»

### 6.1. История возникновения.

#### Зарубежный опыт.

Тренинги «Веревочного Курса» (ВК) начинают свою историю с разработанных Куртом Ханом (Kurt Hahn) программ выживания для моряков. В 40-е годы, переехав из фашистской Германии в Англию, он, немецкий педагог и философ основывает 1-ю организацию, использующую ВК - Ourtword Bound. Эта организация осуществляет свою деятельность и в настоящее время. Они проводят тренинги, организуют походы, создают площадки низких и высотных упражнений. Узнать подробнее о деятельности этой организации можно по эл. адресу Ourtword Bound. com. Помимо них, идеи Курта Хана развивают десятки программ ВК по всему миру. Мы проходили свое обучение в одной из них программе «Discovery», автор Джин Берби (Голодетский Университет, США). Остановимся поподробнее на этой программе и ее философии. Большое внимание в «Discovery», на наш взгляд, уделяется следующим позициям или принципам:

1. Свобода выбора участия.
2. Мотивирование на участие посредством чувства успеха.
3. Ориентация на личностный рост каждого участника.
4. Чувство юмора в процессе работы.

Ниже мы расшифруем каждый принцип в сравнении с принципами нашей программы.

1. Если в нашей программе допускается групповое и тренерское давление на участника тренинга, не желающего преодолеть себя в том или ином упражнении, то в программе, созданной Джин Берби, каждый член группы имеет право не участвовать в упражнении, не объясняя причин отказа. Если такое случается, тренер ищет для данного участника такую роль в групповом процессе, которая исключила бы человека из испытания, но в то же время приобщила к групповому взаимодействию в доступной форме. Не желающий участвовать может стать наблюдателем (в обсуждении он

дает анализ происходящего) или страхующим в испытаниях, связанных с риском. В то же время, если человек пожелает, он может в любой момент включиться в работу. На наш взгляд, это очень гуманная и действенная позиция. Она позволяет каждому участнику развиваться в своем ритме, создает атмосферу безопасности и не насилия в группе. Нами эта позиция используется только в работе со зрелыми, подготовленными группами. Но на начальных этапах работы с трудными подростками мы не даем ребятам возможности такого выбора. Это связано с тем, что ребятам со слабой волей сложно на собственной мотивации длительное время работать над неподдающейся задачей. Ему необходимы внешние стимулы. Такими стимулами становятся Групповое давление (если выбывает один, вся группа не прошла испытание) и Тренерское давление (требование произнести вслух перед группой фразу «Я сдаюсь»).

#### 2. Мотивирование посредством чувства успеха.

На взгляд создателей программы «Discovery», основным мотивом участия в тренингах является желание ощутить победу над собой и над препятствием и стремление к саморазвитию.

#### 3. Ориентация на личностный рост и личное преодоление.

В программе «Discovery», в отличие от нашей программы, больше внимания уделяется личностному росту отдельного участника, а не сплочению и развитию группы. Хотя чувство общности появляется на тренингах «Discovery» не меньше, чем в наших группах.

#### 4. Чувство юмора.

Во всем, что происходит на тренинге, должен присутствовать смех. Атмосфера шуток, веселого задора постоянно поддерживается тренерами «Discovery», и мы можем сказать, что в этой атмосфере приятно заниматься даже очень серьезными делами.

В Америке программа «Discovery» существует уже более 20 лет. В течение семи лет автор Джин Берби и ее тренеры приезжают в Россию и делятся опытом своей работы.

В самом Голодетском Университете функционируют площадки Высотного и Низкого Курса, на которых проходят стажировку и тренинги не только студенты Университета, но и представители программ ВК из разных стран, в том числе и из России.

## Российский опыт.

Насколько нам известно, в России не так много мест, где можно познакомиться с программами ВК. Перечислим все, которые знаем:

1. Театр-студия «Подвал» на улице Остоженка (Москва) - официальные представители программы «Discovery» в России. В своей работе организаторам удалось совместить важнейшие философские принципы программы «Discovery» с российской спецификой тренингов, со сложным составом участников (подростки из горячих точек, несовершеннолетние заключенные). Являясь по своей природе блестящими лидерами, Юля и Амир делают неподражаемые тренинги «Discovery», познакомиться с которыми мы рекомендуем всем, кому интересны подобные программы.

2. В Университете Рауля Валленберга (Санкт-Петербург). Программа «Discovery» адаптирована последователями из этого университета для работы с детьми с отклонениями в развитии, и для людей с ограниченными возможностями.

3. Наша программа «Вызов», полное описание которой вы найдете на страницах нашей методической разработки.

4. Межрегиональное общественное объединение «Коллекция Приключений» использует программы ВК как средство для образования команды; занимается коммерческой деятельностью.

5. Ассоциация Юных Лидеров (АЮЛ) - использует программы ВК для развития лидерских качеств у подростков.

## 6.2. Цели и задачи программы.

### Групповые.

Основная цель программы: *оптимизация взаимоотношений в группе, и стимуляция развития групповой динамики (образование команды).*

При работе с группой детей старше 10-ти лет мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Формирование навыков групповой кооперации и конструктивного взаимодействия.
2. Изменение внутрigrупповых норм общения на более конструктивные.



3. Гармонизация микрогрупповых структур и оптимизация связей между ними (для классов, спортивных команд и других коллективов).
4. Выявление «отвергаемых» и их включение в группу.
5. Тренировка умения слушать и слышать друг друга.
6. Развитие доверительных отношений.
7. Развитие чувства общности («чувство локтя»).

### **Внутриличностные.**

Основная **цель** - *оптимизация личностных ресурсов.*

Задачи:

1. Выстраивание адекватной самооценки.
2. Тренировка волевых качеств.
3. Преодоление барьеров страха.
4. Развитие ответственности.
5. Изменение позиции на более конструктивную по отношению к требованиям взрослого.
6. Развитие умения подчинять свои интересы интересам группы и лидера.
7. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни, и получение удовольствия посредством конструктивной деятельности.

### **6.3. Формы и методы работы программы.**

1. Специально сконструированные проблемные игры с четкими целями и оговоренными правилами. Эти игры представляют собой проблемную ситуацию, требующую совместных действий по ее преодолению всеми участниками тренинга. Специальные ограничения, варьирующиеся в зависимости от уровня социально-психологических параметров конкретной группы, выводят решение проблемной ситуации в зону ближайшего развития коммуникативных способностей коллектива;

2. Притчи, метафоры настраивания, специально сконструированные для передачи участникам уверенности в успехе по преодолению проблемной ситуации;

3. Групповые дискуссии (круг обсуждения, круг выяснения эмоций);

4. Групповые записи (на ватман записываются мысли, утверждения, отражающие позиции, позволившие группе добиться успеха в прохождении испытаний);

5. Игры разминочного типа (игры, разогревающие группу перед началом основной работы);

6. Аутогенная тренировка (тренером или всей группой создаются формулы для самовнушения, которые в последующем проговариваются участниками);

7. Групповые рисунки (проективная методика «рисунок нашей группы в виде человека» и др.).

Мы выделяем два самых главных метода, использующихся на каждом этапе программы «Вызов»: **игры-испытания и обсуждения** (в которые могут войти и групповые записи).

## 7. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА

В этом разделе мы расскажем о некоторых особенностях и закономерностях тренинга. Но нужно понимать, что качество тренинга очень сильно зависит от личности тренера, его профессионализма и внутренних установок. Поэтому большое значение имеет процесс обучения тренеров и их предварительный опыт работы в качестве помощника тренера.

### 7.1. Набор группы (варианты).

Несмотря на возможности программы работать со взрослыми людьми, все-таки в основном, наши клиенты - подростки. Поэтому нижеследующее описание будет касаться именно этой категории участников.

Для того чтобы понять, как ребенок может попасть в нашу программу, следует описать механизм формирования тренинговых групп.

В тренингах реабилитационной программы «Вызов» могут участвовать следующие категории групп:

- Смешанные
- Группировки, спортивные команды (футбольные)
- Классы
- Группы семей
- Группы из участников других реабилитационных программ.

Ниже описываются возможные варианты этого механизма для работы в модели реабилитационного пространства (РП) - на примере работы проекта Фонда «НАН» - «Право на детство».

Формы набора группы могут быть разными. Наши тренинговые группы формировались тремя способами:

– через информационно-координационный центра (ИКЦ): социальные работники и психологи, зная план нашей работы, записывали к нам на тренинг детей, изъявивших желание в нем участвовать. За несколько дней до начала тренинга детям напоминали о времени его начала, при необходимости их просто приводили в Программу за руку;

– через администрацию учебных заведений (детские дома,

школы, интернаты и т.д.); по просьбе руководителей учебных заведений мы проводили тренинги в конкретное время в конкретном классе;

— через руководителей подразделений: группы формировались из взрослых, и работа в основном шла на образование команды.

В зависимости от запроса и категории группы перед тренингом собиралась необходимая информация.

### **Индивидуальная информация.**

1. Преобладающая психологическая проблематика ребенка.
2. Роль в референтной группе (лидер, аутсайдер, эксперт, неизвестно).
3. Медицинские противопоказания к физической нагрузке.
4. Позиция родителей по отношению к участию ребенка в реабилитационной программе (сотрудническая, оппозиционная, готовы ли лично участвовать в нашей программе).

### **Информация о группе.**

1. Название формальной группы (класс, футбольная команда, семья и т.п.).
2. Социальный статус группы.
3. Причина обращения, проблематика группы.
4. Время существования группы.
5. Лидеры (имена, какой лидер: деструктивный или конструктивный).
6. Аутсайдеры, притесняемые.

### **Группы семей.**

Для формирования группы семейного тренинга необходимо 4-6 семей. Рекомендуется участие как можно большего количества членов семьи. Не рекомендуется участие в тренинге детям до 7 лет.

Участие клиентов любой категории в продвинутых тренингах возможно только при прохождении предшествующих ступеней. Планирование последующих ступеней осуществляется по окончании тренинга первой ступени (Комнатный курс) с самими участниками.

Участие в тренинге ограничивается несколькими условиями:

- для наркоманов - срок воздержания не менее 1 месяца;
- при наличии серьезного заболевания - справка от врача о том, что человек может принимать участие в тренинге, или если такой справки нет, то возможно частичное участие, обговаривающееся при личной встрече (в некоторых случаях тренер сам может отказать или дать согласие на участие человека в тренинге);
- серьезные психиатрические диагнозы: сильные эмоциональные переживания могут стать причиной обострения заболевания;
- наличие соматического заболевания, при котором противопоказаны тяжелые физические нагрузки;
- недавнее переживание сильного эмоционального потрясения или физической травмы.

## **7.2. Разработка программы тренинга.**

Для каждой группы программа тренинга достаточно индивидуальна, в тоже время различные программы не имеют особых принципиальных отличий друг от друга. При составлении программы учитываются:

- возраст участников;
- их социальное положение (дети улиц, сироты, классы и т.д.);
- другие особенности состава (половой, возрастной состав и т.п.);
- день недели (продолжительность тренинга: количество дней, часов);
- мотивация;
- запросы группы;
- погодные условия.

При этом концептуальные основы тренинга, его правила остаются неизменными.

## **7.3. Закономерности тренинга.**

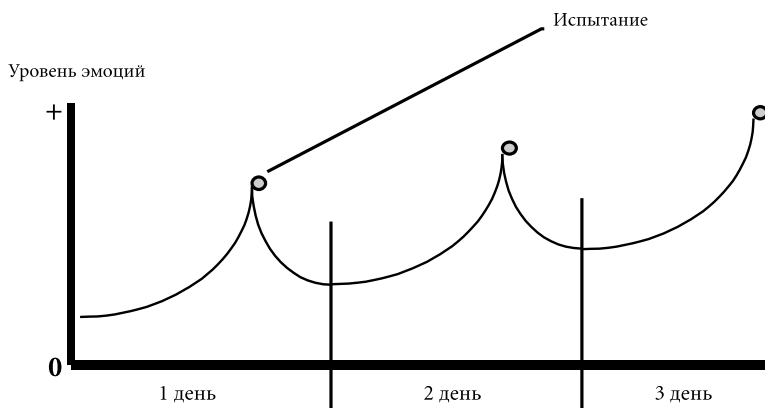
Как и любая другая, более-менее устойчивая система тренинга имеет свои правила, закономерности построения и протекания. К сожалению, у нас нет научно подтвержденных данных правильности построения тренинга, но опыт показывает их целесообразность и оправданность.

В тренинге используется «пикообразное» изменение уровня

эмоциональных переживаний.

Этапы:

- подготовка к испытанию;
- преодоление субъективных барьеров;
- собственно испытание;
- осознание и обобщение опыта.



В процессе преодоления препятствий участники группы испытывают эмоциональные переживания, имеющие волнообразную форму. Пик эмоционального напряжения в процессе тренинга всегда приходится на самое сложное упражнение.

Программа тренинга всегда строится так, чтобы в течение занятия напряжение росло постепенно и, его пик приходился бы на последнюю четверть.

Специальные ограничения, варьирующиеся в зависимости от уровня социально-психологических параметров конкретной группы, выводят решение проблемной ситуации в зону ближайшего развития коммуникативных способностей коллектива. Иными словами, тренер, оценивая качество командной работы группы и ее потенциал, может и должен создавать такие условия, чтобы они способствовали качественным позитивным изменениям в этой группе - групповой динамике.

Задача тренера, ведущего группу - отмечать и закреплять позитивные формы выбора группы и создавать условия для изменения

самими подростками своих ценностных ориентиров.

После достижения пика позитивных эмоциональных переживаний, которые почти всегда совпадают с победой над препятствием, необходимо выделить время для проработки накопленного опыта, переноса его участниками на сознательный уровень и отработки в процессе следующих испытаний.

Бывают ситуации, когда возникает необходимость закончить занятие с непреодоленным препятствием. Это часто помогает поднять группу на более качественно новый, более высокий уровень командной работы. Разойдясь по домам, участники такой группы проводят самоанализ своей деятельности, способы преодоления препятствия. Непроизвольно, они, находясь вне тренинга, по-прежнему остаются с группой, что способствует ее сплочению и более качественной работе.

Прохождение очередной ступени желательно обыгрывать в форме инициации, которая создает у ребенка ощущение его причастности к программе и мотивирует на дальнейшее участие в ней.

#### **7.4. Временная характеристика тренинга.**

Длительность тренинга, прежде всего, зависит от запроса и характеристики группы. Обычно продолжительность составляет 2-3 дня по 4-6 часов в день. На сегодняшний день мы склоняемся к тому, что наиболее оптимальными являются 3-х дневные тренинги по 4-5 часов. Они, с одной стороны, легче в организационном плане (не надо пропускать уроки, остается время для решения своих проблем), с другой - происходит более глубокое погружение в групповую динамику и, как следствие, возникает возможность качественного решения личностных и групповых проблем.

Если группа успешно преодолевает все препятствия за меньшее время, то в зависимости от групповой динамики можно или закончить занятие раньше, или включить в программу дополнительные упражнения.

Нередко группа может «зависнуть» на каком-либо упражнении на 1-2-3 часа, а то и более. Это один из наиболее интересных моментов тренинга, когда команда сталкивается с серьезной проблемой. В таком положении достаточно четко проявляются силь-

ные и слабые стороны группы и каждого участника в отдельности. Подобные случаи представляют собой наиболее благоприятную ситуацию для сбора интересного материала и его дальнейшего обсуждения в кругу участников.

### **Общая схема построения тренингового дня:**

1 этап: *Подготовительный.*

Задача: создание эмоционального настроения и мотивации на сотрудничество в решении поставленных задач.

Методы: притчи настраивания, терапевтические метафоры.

*Разминка.*

Задача: эмоциональное раскрепощение, «разогрев».

Методы: игры разминочного типа, игры-аттракционы.

2 этап: *Основной.*

Задачи: Создание проблемных ситуаций, удержание группы на разрешении этих ситуаций, поддержание высокого уровня эмоционального напряжения.

Методы: проблемные ситуации - «испытания», круг обсуждения, записи группы.

3 этап: *Заключительный.*

Задачи: эмоциональная рефлексия, мотивирование на следующий день.

Методы: круг общения (все делятся своими эмоциональными переживаниями), упражнения на расслабление, притчи, метафоры.

### **7.5. Взаимозависимость потенциального уровня группы и сложности упражнений.**

Независимо от того, что мы делаем, нужно думать о потребностях наших групп, и помнить о потенциальной ответственности, которую мы несем за каждую группу, с которой работаем. Существует слишком много моментов, когда стрессовая ситуация просто недопустима. Может потребоваться некоторое время работы с группой, прежде чем она будет готова к выполнению сложных упражнений. Тип группы необходимо соотносить с интенсивностью ваших руководящих действий.

Может быть хорошо функционирующая группа, которую необходимо погружать в работу «по горло». Но в тоже время бывают



группы, требующие особенной поддержки и поощрения, т.е. работа с каждой группой требует индивидуального подхода.

Краеугольным камнем выбора упражнений в рамках данной программы является их последовательность. Последовательность означает правильный выбор деятельности для каждого момента времени в каждой отдельно взятой группе.

Вначале проговариваются все правила прохождения тренинга.

Тренинг начинается с разминки, в которую включаются упражнения на знакомство (при необходимости), эмоциональное раскрепощение. Далее следуют упражнения на формирование доверия, телесный контакт, общение и все это в рамках групповой работы.

Важным элементом подготовительной работы является составление перечня всех возможных упражнений, затем следует формирование плана на основе этого списка. Необходимо помнить, однако: необязательно использовать все упражнения, т.к. некоторые из них могут не подойти для работы в вашей группе. Может быть, вам нужно просто дождаться подходящего момента. Если есть возможность, постарайтесь как можно больше узнать о группе, с которой вы собираетесь работать, еще до начала занятий. Составленная вами последовательность должна предполагать динамику эмоционального напряжения, описанную в разделе 7.3.

Далее необходимо заняться подготовкой помещения и оборудования. Для группы из 15 человек достаточно помещения в 60-100 кв.м, с мягким напольным покрытием, без мебели. Если позволяет погода, то тренинг можно проводить на поляне. Для таких тренингов подходят и спортзалы, но чрезмерная акустика часто мешает работе. При подготовке оборудования, прежде всего, стоит обращать внимание на безопасность его использования при выполнении упражнений. (Например, при выполнении упражнения «Мумия» желательно использовать широкую ленту, поскольку узкая может причинить травму).

**ВНИМАНИЕ!** *Если вам приходится знакомиться с группой в процессе тренинга, то первое, на что вам нужно обратить внимание - это безопасность. Бывает так, что ради безопасности нужно срочно менять весь набор упражнений или оговаривать в них дополнительные правила, или менять*

*уровень их сложности.*

*Например, вполне безопасное упражнение «Узелки» (связанные за руки участники должны «распутаться» в круг) в агрессивно настроенной группе может стать причиной травм. В этом случае стоит отказаться от веревок и попросить всех просто держаться за руки.*

*И наоборот, если группа легко преодолевает препятствия за счет личностного потенциала каждого участника, а не командной работы, можно по ходу занятия усложнять упражнения.*

### **7.6. Состав участников.**

Комнатный курс приобретает смысл при количестве участников от 10-12 человек. Если детей меньше, он теряет свою эффективность. Верхний предел зависит от количества тренеров, ведущих программу. Обычно он составляет 20 человек. При большем количестве участников на некоторых упражнениях желательно делать малые группы.

При работе малых групп не нужно забывать: между ними не должно возникать чувства соперничества, ведь смысл тренинга, прежде всего, в формировании команды.

Программа тренинга зависит также и от соотношения в группе мальчиков и девочек. Если в группе только девочки, то может возникнуть необходимость отказа от упражнений, требующих большой физической нагрузки.

При работе на площадке «Низкого курса» минимальное количество участников должно быть не менее 15 человек, и обязательно присутствие в группе взрослых сильных ребят. Максимальное количество участников может достигать до 30 человек.

### **7.7. Общая процедура тренинга.**

Тренинг состоит из 4-17 испытаний. Испытания представляют собой психологические игры, упражнения, некоторые из них взяты нами из разработок отечественных психологов, часть являются разработками американских психологов, некоторые испытания были сконструированы нами самостоятельно.

Перед тем как начать тренинг происходит знакомство участни-

ков группы с ведущими, обсуждение будущей работы в виде диалога ведущего с участниками.

**1-я часть.** Возможные вопросы ведущих:

- Кто-нибудь когда-либо принимал участие в психологических тренингах?
- Как вы понимаете слово «тренинг»?
- В чем отличие психологического тренинга от других?
- Что можно тренировать на психологическом тренинге?

**2-я часть** - рассказ о программе «Вызов», ее этапах и задачах, ответы на вопросы участников. Оговариваются правила поведения на тренинге и условия дальнейшего участия в программе.

После этого группа выходит из помещения, где будут проходить занятия. Вся информация о программе, сообщенная группе до начала испытаний создает необходимую зону определенности и безопасности, как для тренеров, так и для участников. Разработанные нами условия и правила долгое время оттачивались и меняли свои формулировки, пока не приобрели нижеследующую форму:

**Условия**, которые обязуется соблюдать участник:

1. Принцип добровольности (человек сам решает, участвовать ему в тренинге или нет).
2. Пройти тренинг до конца (не разрешается частичное присутствие).
3. Участвовать в каждом испытании.
4. Группа не может перейти к следующему испытанию, не пройдя до конца предыдущие.
5. Каждый участник имеет право «сдаться» и выбыть из тренинга в любой момент.

**Правила:**

1. Не опаздывать.
2. Не саботировать.
3. Не драться.
4. Запрещено употребление любых ПАВ, включая табак.

За нарушение правил 1-3 участнику группы ставится черная точка (метка) на руку, за 2 «черных метки» - исключение из участия в тренинге. За нарушение 4-го правила - автоматическое выбывание из программы. С подростками 14-16 лет подписывается

соглашение (приложение 1).

*Эти простые условия и правила дают нам возможность контролировать и разрешать многие проблемные ситуации, неизбежные в нашей работе.*

После знакомства с правилами и условиями только те дети становятся участниками группы, которые согласны с ними. Они заходят в помещение, им выписываются карточки с именами, карточки прикрепляются к одежде.

### **Процесс тренинга.**

Описанный ниже процесс является базовым для всех этапов нашей программы, за исключением «Высотного курса» и походов.

Вошедшим в зал ведущие предлагают пожить в некотором мире: все они члены команды корабля, отправляющегося в путешествие к острову Дружбы или на остров Кинг-Конга. На пути к заветному месту их ждет много испытаний, и только та группа сможет выполнить задачу, которая будет проявлять организованность, дружбу и поддержку.

Иногда участникам группы выдаются карты путешествия (приложение 2). Задача группы - дойти до конца, то есть пройти все испытания. Каждое испытание имеет четкие **правила прохождения**. Но 2 правила распространяются на все испытания:

1. Испытание считается пройденным, если все участники справились с поставленной задачей.

2. Если какой-то участник группы в процессе прохождения испытания, нарушает правило его прохождения, то вся группа возвращается и начинает преодолевать испытание с самого начала.

Итак, группа должна последовательно преодолеть ряд препятствий, степень сложности которых постепенно увеличивается. Хороший пример одного из таких препятствий - испытание «Мокнувший плот».

**Задачи:** снятие страха прикосновений, выявление участников, способных стать лидерами, предоставление им возможности проявить себя в таком качестве и отработать лидерские умения.

**Приемы:** ранее проявляющих себя в качестве лидеров делают «слепыми» (им завязывают глаза) или «немыми» (налагается за-

прет на разговоры).

**Оборудование:** туристический спальный мешок в застегнутом виде на группу из 10-14 человек.

Инструкция: «Ребята, вы уже спаслись с тонущего корабля и стоите на плотике, но дело в том, что та поверхность плота, которая соприкасается с водой, очень быстро намокает. Ваша задача - не сходя с плота, перевернуть его на другую сторону, которая не мокнет».

**Правила:** Вокруг плота плавают много акул, если кто-то заступит за его край, будет съеден, и группе придется начинать все сначала. Если те, кто является «слепым», снимет повязку или будет подглядывать или «немой» начнет говорить, тем самым нарушив правила, то вся группа возвращается к началу испытания.

В процессе прохождения можно назначать новых «слепых» и «немых», а также снимать это правило с тех, кто уже был в этой роли, обыграв это например так: «Прилетел мотылек и чудесным образом вылечил тебя». Обычно такое испытание может проходить от 20 минут до 1 часа.

Чтобы преодолеть подобные препятствия, ребятам приходится актуализировать и активизировать как групповые (взаимоуважение, умение слушать, конструктивное лидерство и т. д.), так и личностные (планирование, самоконтроль, ответственность за партнера, доверие другому своему телу) психологические ресурсы. Степень сложности каждого испытания варьируется таким образом, чтобы группа не смогла его пройти, не актуализировав выше описанные качества. Если эти качества не являются потенциями данной группы, тренером-психологом проводятся специальные мероприятия по их освоению (поведенческие тренировки в мини-группах). Иногда группа, имея достаточные психологические ресурсы, длительное время тщетно пытается преодолеть очередное препятствие. В таких случаях тренером-психологом проводится специальное обсуждение установок и норм сотрудничества, мешающих эффективному взаимодействию в группе. Так как обсуждение происходит на фоне сильной фрустрации (беспокойства, растерянности) группы от собственной несостоятельности, психологу удается преодолеть сопротивление изменениям, присущее подростковым

коллективам. В результате этого обсуждения группа вырабатывает более зрелые нормы сотрудничества. На основе этих ментальных изменений группа может (в безопасных условиях тренинга) попробовать новые формы взаимодействия, на практике убеждаясь в их продуктивности и полезности. Весь обретенный опыт обобщается и связывается с будущей жизнью вне тренинга. Обсуждения происходят не только в случае неудачи (хотя в таких ситуациях они наиболее эффективны), но и просто после большинства серьезных испытаний. Цель таких обсуждений - проанализировать чувственный опыт, исследовать групповые роли участников и отметить (закрепить) ресурсы группы, которые помогли преодолеть препятствие, исследовать самооценку группы. Обсуждения происходят с помощью следующих методик:

### **Методика «Круг обсуждения»**

Членам группы предлагается ответить на такие вопросы:

- Как вы себя чувствовали в процессе прохождения испытания и почему?
- Какие качества вашей группы помогли вам справиться с испытанием?
- Что помешало вам сделать это быстрее?
- Каков ваш вклад в результаты данной работы?
- Кого можно назвать лидером; как вам роль лидера?
- Как вам тот или иной человек в роли лидера?
- Кем были остальные члены группы?
- Каково это быть последователем, подчиняться воле лидера?
- Если вы последователь в этом испытании, значит ли это, что и в следующем испытании вы займете ту же позицию?
- Что можно улучшить в сотрудничестве лидера и других членов группы как последователей?
- Попробовали ли вы какую-то новую для себя роль?
- Что думают другие члены группы по поводу высказанных слов участника группы X?

Оценивая себя как людей, выбирающих для себя ту или иную социальную роль, группа сопоставляет форму организации групповой деятельности с ее результатами. И для решения главной за-

дачи (прохождения всего тренинга) группе приходится пересматривать старые формы организации, нормы отношений, групповые ценности. В этом и помогают вышеописанные открытые вопросы о процессе работы команды, задаваемые тренером группе.

### **Методика «Групповые записи»**

После каждого пройденного испытания группа садится в круг. И каждый член группы высказывается на тему: что с их точки зрения помогло группе преодолеть испытания. Тренер предлагает обсудить некоторые понятия: лидерство, поддержка, умение слушать, работа последователей. После этого группа формулирует, что из данного опыта нужно взять в дальнейшее прохождение испытаний. Эти слова заносятся в карты тренинга.

### **Методика «Карточки»**

Участники садятся в круг. Ведущий зачитывает слова (обозначающие некоторые групповые ценности), записанные на карточках, и кладет карточки в центр круга. После этого участникам группы дается время на то, чтобы выбрать карточку со словом, обозначающим то, что, по мнению участника, помогло для преодоления испытания или прохождения всего тренинга. По кругу каждый член группы зачитывает свою карточку и рассказывает, как, с его точки зрения, это качество или проявление помогло группе и ему самому пройти тренинг.

### **Методика «Домики»**

На большом листе ватмана рисуются пятиэтажные домики. Каждому домику присваивается название. Возможные варианты названий: Лидерство, Поддержка, Терпимость, Умение Слушать, Лояльность, Результативность совместной деятельности, Открытость-Честность. Участникам группы говорится, что на пятом этаже живут группы наиболее развитые в плане, например, лидерства, а на последнем этаже живут группы наименее развитые. Перед участниками группы ставится 2 задачи:

- Оценить, на каком этаже, как им кажется, живет их группа;
- Оценить, на какой этаж, как им кажется, поселили бы их тренеры-психологи.

По кругу каждый участник группы высказывает свою точку зрения, После того, как каждый высказался, тренер суммирует полученную информацию и выводит среднюю цифру. Этаж, соответствующий этой цифре, обозначается на рисунке.

Такая же процедура поводится и после получения второй задачи. Затем тренеры-психологи высказывают свою точку зрения, она тоже заносится на рисунок. Таким образом, на картинке появляются 3 знака, 2 из которых обозначают субъективную оценку участников, третья - оценку тренеров-психологов.

В завершение тренингового дня на круге обсуждения поднимаются следующие вопросы:

Что вы чувствуете после сегодняшнего дня тренинга?

Как вы оцениваете сегодняшнее свое участие в групповой работе (по 10 балльной шкале)?

Что изменилось с начала тренинга в вашей группе и как можно перенести это в жизнь?

И оканчивается тренинговый день объединяющим упражнением и притчей, отражающей что-то важное для данной группы.

### **7.8. Что нужно для организации тренингов.**

Во-первых, нужно место, где будут проводиться тренинги. Для Комнатного курса в летнее время идеально подходит любая поляна радиусом не менее 10 кв.м., в холодное время года помещение в 60-100 кв.м., свободное от мебели. Для Низкого и Высотного Курса необходима специальная площадка на открытом воздухе. Если у вас есть помещение или участок, остается не так много - создать или приобрести специальное оборудование для испытаний. Спешим заверить Вас, что это самая простая составляющая нашей работы (если дело касается Комнатного Курса). Если же вы захотели на Низкий и Высотный, то здесь не обойтись без помощи специалистов, имеющих международный сертификат на право строительства площадок Веревочного Курса.

У Вас есть место, есть необходимое оборудование. Последнее, что вам осталось - это найти хорошего тренера, знающего методику работы или стать таким тренером самому.

Что нужно знать тренеру «Веревочных Курсов».



1. Человек, берущийся за ведение групп, на наш взгляд, должен определить для себя несколько аспектов работы и ответить для себя на ряд вопросов:

*Мои клиенты - кто они?*

*Кто я по отношению к моим клиентам?*

*Психологическая помощь, что это в моем понимании?*

*В чем заключается мое лидерство, когда я веду группу, где границы?*

*Цель моей работы?*

Отвечая на эти вопросы, тренер устанавливает ориентиры, в рамках которых будет существовать методика психологического воздействия.

2. Тренер должен досконально знать упражнения ВК с их различными модификациями, позволяющими варьировать сложность испытания. (Зная это, из одного упражнения можно сделать пять достаточно отличающихся друг от друга вариантов).

3. Тренер обязан изучить технику психологической и физической безопасности, каждого упражнения, которое будет использоваться в работе, и уметь применять технику страховки.

4. Тренер должен обладать знаниями о групповой динамике, как только что собранных, так и давно существующих групп.

Вторым и третьим пунктом, на наш взгляд, можно овладеть только на обучающих семинарах по ВК, где тренер в качестве участника проходит все испытания и изучает технику безопасности на практике.

Весь необходимый опыт, знания, умения и технологию изготовления специального оборудования можно получить на обучающих семинарах программы «Вызов».

Обладая всем вышеперечисленным, вы без труда сможете работать с группами по программе ВК.

### **7.9. Тренер, как объект групповой агрессии.**

В процессе тренинга тренер не раз становится объектом агрессии со стороны группы. Это вызвано тем, что тренер не просто создает правила и условия, но и строго следит за их соблюдением. Играя роль цензора, следящего за соблюдением правил, мешаю-

щих группе выполнить упражнение, тренер может становиться своеобразным воплощением того препятствия, испытания, которое требуется преодолеть: объект. Образ единого «врага-препятствия» становится дополнительным стимулом к объединению группы.

Здесь наблюдается любопытный парадокс: чем строже он следит за соблюдением оговоренных правил и условий, тем приятнее вкус победы, которую испытывает группа после прохождения испытания; и, наоборот, чем чаще тренер закрывает глаза на нарушения, тем цена победы в глазах группы падает. Поэтому никогда не стоит закрывать глаза на нарушения, лучше (если есть необходимость) изменить условия. Группа чаще бывает признательна тренеру за его бескомпромиссность, чем за мягкость.

### **7.10. Критерии оценки эффективности работы программы.**

На сегодняшний день не существует четких критериев оценки эффективности работы программы. Данных по этой проблематике, к сожалению, нет и в специальной зарубежной литературе.

Мы можем предложить достаточно субъективное мнение по этому вопросу, опирающееся, скорее, на наш собственный опыт. При этом, очевидно, не нам судить о том, насколько объективным является изложение этого опыта.

Одним из критериев эффективности тренинга может быть решение ребенка продолжать участие в работе Программы. Значит, он, видимо, получил здесь то, в чем нуждался, ему было здесь интересно.

Также Программу можно признать эффективной, если ребенок, участвующий в ней, стремится изменить свой социальный статус на более приемлемый, если изменяется его иерархия ценностей, формируются навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Еще одним критерием может быть появление в программе ребят, пришедших сюда по рекомендации детей, уже прошедших тренинги.

Результаты благоприятного тренингового воздействия для группы могут выражаться в позитивных сдвигах по следующим

шкалам социально-психологических, динамических параметров группы:

**Ответственность:** способность к ответственному, добро-совестному отношению к работе, пониманию и принятию тех целей и задач, которые стоят перед коллективом.

**Коллективизм:** способность и готовность к корпоративному взаимодействию в решении задач, стоящих перед группой.

**Сплоченность:** способность достигать единства во мнениях всех членов группы по самым важным вопросам, единства действий в решений общих проблем.

**Контактность:** взаимная общительность, благоприятные личные взаимоотношения, умение находить конструктивные решения в конфликтных ситуациях.

**Открытость:** позитивное отношение к другим группам, а также к новым членам группы;

**Организованность:** умение налаживать сотрудничество, распределять обязанности так, чтобы добиться наибольшей эффективности в совместной работе, готовность к изменению организационной структуры, необходимой для эффективной работы группы;

**Информированность:** доступность наиболее важной информации о состоянии дел группы и друг друга.

Возможные результаты **внутриличностных изменений** участников:

1. Повышение самооценки, уверенности в себе и психологической устойчивости.
2. Более доверительное отношение к членам группы.
3. Изменение представлений о собственных возможностях (формирование более адекватной самооценки).
4. Расширение поведенческого репертуара за счёт конструктивных форм взаимодействия.

## 8. ВИДЫ ТРЕНИНГОВ

На сегодняшний день существует достаточно много разработанных курсов в программе приключений («Веревочный Курс»). Это и комнатный курс, и низкий, и высотный, и водный, и горный, и пещерный и т.д.

Мы знакомы только с 5-ю вариантами курсов. Причем, опираясь на эти курсы и распределив их по сложности, мы предлагаем ступенчатую программу, где первая ступень - это комнатный курс, вторая ступень - это низкий курс, третья ступень - это высотный курс. На любой из этих ступеней может добавляться поход по методике педагогики переживания.

Формирование команд для более высоких, «продвинутых» ступеней осуществляется из числа участников, прошедших предыдущие ступени программы.

Кроме того, мы проводим детско-родительские тренинги с использованием упражнений из веревочного курса.

### **Комнатный курс - 1-я ступень**

Это наиболее простой вариант «Веревочного Курса». Такое название этот курс получил, потому что его можно проводить в просторной комнате или небольшом зале.

Основные цели этой ступени - формирование команды, развитие коммуникативных навыков общения и конструктивных форм решения конфликтных ситуаций, поиск своего места в группе, проработка межличностных границ.

Так как на этот тренинг обычно приходят незнакомые друг с другом дети, прежде всего, выполняются различные упражнения на знакомство, построение доверительных отношений и формирования чувства безопасности. Далее идет постепенное усложнение упражнений, мобилизующих потенциал группы.

В данном случае критерием того, что ступень пройдена, является не выполнение всех подготовленных к тренингу упражнений, а общий настрой группы, качество ее командной работы и нежелание признать свое поражение перед препятствием. Нередко, для морального удовлетворения группе выделяется дополнительный

день, чтобы закончить невыполненное упражнение. В конце тренинга группа, прошедшая все испытания, получает письмо с чудом (приложение № 4).

### **Низкий курс - 2-я ступень**

Главная особенность этой ступени использование наземных снарядов и конструкций, не требующих специального страховочного снаряжения. Начиная с этой ступени, тренинги предполагается проводить на открытом воздухе.

Основной акцент тренеров делается на те же психологические аспекты, что и на первой ступени, но здесь появляются элементы, требующие индивидуального решения собственных трудностей, другими словами, появляются индивидуальные испытания.

При выполнении некоторых упражнений для отдельных участников, чтобы преодолеть препятствие, необходимо принять его как личный вызов. В этой ситуации личностный рост участников тренинга идет не только на фоне командной работы, но и на фоне решения внутриличностных проблем.

### **Высотный курс - 3-я ступень**

Все упражнения представляют собой индивидуальные испытания. На этом этапе используются конструкции, требующие специального страховочного снаряжения. Обычно это высокие деревья, столбы или железные фермы. Упражнения проходят на высоте 10-15 метров.

На этой ступени акцент с групповой динамики смещается на личностный рост каждого участника. Здесь каждое испытание представляется участнику группы как личный вызов. Работа команды выражается только в командной поддержке участников, преодолевающих препятствие.

Основная работа тренеров направлена на формирование внутренней уверенности, повышения самооценки, применение волевых усилий, умения преодолевать страх, адекватную оценку риска и собственных возможностей, поддержку группой.

### **Детско-родительский тренинг**

Хорошо себя зарекомендовали детско-родительские тренинги с

использованием упражнений из «Веревочного Курса». Благодаря тому, что общение тренеров с детьми и родителями происходит в достаточно неформальной, почти естественной, обстановке, эффективность решения проблем семейных отношений значительно возрастает.

Отношения между детьми и родителями проявляются непосредственно в процессе преодоления препятствий, и в этой ситуации значительно легче работать и предлагать родителям и детям попробовать использовать новые формы отношений между собой прямо на тренинге.

При формировании групп нужно обращать внимание на возрастной диапазон детей. Он не должен превышать 2-3 года. Иначе очень сложно будет придумать программу интересную всем участникам.

## 9. ПОХОДЫ ПО СИСТЕМЕ «ПЕДАГОГИКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ»

Это экстремальные походы с элементами «Веревочного Курса», водного туризма, конных переходов, прыжков с парашютом и т.д. Работа ведется как на формирование команды, так и на личностный рост каждого участника. Длительность походов может достигать месяца и более. За это время участникам дается возможность войти в новый ритм жизни, получить новый опыт взаимоотношений, когда взаимовыручка, уважение друг к другу, соблюдение общевыработанных правил, отказ от ПАВ становятся обязательным условием существования в группе.

От обычных эти походы отличаются тем, что он больше похож на суровое испытание, чем на увеселительную прогулку: тяжелые длительные переходы, постоянные препятствия на пути.

### **Этапы подготовки подобных походов:**

1) В начале похода оговариваются и принимаются строгие правила (приложение № 3): в поход идут только желающие и получившие «добро» тренера.

2) Проводится 2-3-дневный пробный поход: после него часть детей самостоятельно отказывается от подобного испытания, а часть исключается тренером за нарушения в походе или в случаях неуверенности тренера в физических возможностях ребенка по преодолению будущих испытаний. В этом походе детей учат основным навыкам походной жизни: ставить палатки, заготавливать дрова, готовить пищу, ориентироваться на местности и т.д. В основном походе ничего этого, кроме ведения по маршруту тренеры делать не будут, если только кто-то не попросит помощи.

3) Собираются медицинские справки, расписки от родителей, готовится снаряжение и проверяются вещи участников, составляется маршрут, делается раскладка: все как перед обычным походом.

4) Сам поход делится в зависимости от длительности на несколько этапов:

- Через 3-4 дня после начала на ближайшую к маршруту станцию специально приезжает человек, чтобы забрать тех, кто

сдался или нарушил основные правила.

- Через каждую неделю-полторы на заранее оговоренные точки маршрута подвозится питание.

На этом уровне все условия максимально приближены к реальности. Игра уходит на второй план: не будешь собирать дрова - не приготовишь еды и не сможешь обсушиться, неправильно поставишь палатку - утром проснешься сырым и замерзшим от дождя или росы, безалаберно отнесешься к приготовлению пищи - испортишь ее и, все останутся голодными и т.д. У ребенка, подростка есть свобода выбора; но от того, как он ею воспользуется, зависит отношение к нему его товарищей. Он начинает понимать, что, делая тот или иной выбор, он берет на себя ответственность за этот выбор. Во время трудного перехода он может согласиться помочь слабому и заслужить его (ее) уважение, а может быть даже приобрести друга, но может, сославшись на боль в плечах, отказать в помощи и тем самым что-то потерять.

Реальность преодолеваемых трудностей позволяет глубже раскрыться личности и за счет этого более серьезно поработать над своими проблемами и проблемами группы.

За время похода каждый участник имеет возможность побыть один, по мере желаяния поделиться с группой своими проблемами, совместно со всеми попробовать найти пути их решения.

### **Некоторые походные психолого-педагогические приемы:**

- **«Побоища».**

После трудных переходов к вечеру у участников похода накапливается сильное эмоциональное напряжение, выражающееся в виде агрессии по отношению друг к другу, но чаще всего по отношению к инструкторам. Чтобы его снять, предлагается организовать «побоище» - инструкторы против всех. Это может выглядеть как игра в «царя горы» или просто «куча мала». Главное, чтобы в игровой незлобивой форме выплеснулась вся накопившаяся за день негативная энергия.

- **«Философские вечера».**

В зависимости от настроения группы и ее потребностей, после ужина у костра мы заводим разговоры о различных философских



понятиях, парных и множественных: свобода-зависимость, страх-смелость-мужество, правда-ложь, хорошо-плохо. Задаем вопросы, например, если бы у тебя был миллион долларов, как бы ты их потратил? Если бы ты стал богом, что бы ты сделал прежде всего? У тебя есть волшебная палочка, какие твои пять желаний? И т.д.

Нередко во время этих обсуждений и споров в качестве примеров дети предлагают ситуации, которые произошли в данном походе и группа их детально разбирает.

● **«ЧП».**

В походе используются различные вводные, способствующие созданию экстремальных условий, на грани возможности их преодоления группой и каждым участником в отдельности. Например, в этом месте «должен был быть» мост, который, по всей видимости, смыло водой. На другой берег можно переправиться или по стволу поваленного дерева со страховкой, или сделав обезьянник, или заняться поиском брода, а может, смастерив «тарзанку».

Второй пример: инструктора (по плану он находится в походе только до испытания, и его никто не знает) неожиданно поражает какая-либо болезнь (укусила змея, аппендицит, камни в почках и т.д.), и его нужно срочно донести до ближайшего медпункта или трассы, чтобы отправить в больницу. В разрешении данной проблемы участвуют все: кто-то охраняет лагерь и готовит пищу, кто-то несет вещи, остальные, сменяя друг друга, несут носилки. Лучше, если ребята будут до конца уверены в том, что данная болезнь - это не симуляция, а реальность. Даже после похода ребята должны быть абсолютно уверены в том, что помогли человеку.

● **«Ночной ужас».**

Эти испытания направлены на работу со страхами. Когда вокруг костра сгущаются сумерки, все дети начинают просить рассказать страшные истории или начинают рассказывать их сами. Очень редко, кто из детей уходит спать. После этих рассказов им предлагаются ночные испытания. Например, дойти до дальнего конца поляны и принести, заранее привязанную на высоком суку белую тряпочку. При этом бежать и кричать нельзя, кто нарушит правила, выполнение задания не в счет. Или игра в «12 записок с фонариками - найди клад» и т.д.

## 10. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Программа «Вызов» имеет большой потенциал развития. Используя ее концептуальную и методологическую базу, можно создавать различные формы тренингов под соответствующую проблематику. Это могут быть тренинги для детей-инвалидов, детей группы риска, наркозависимых, тренинги общего развития. Данная программа прекрасно работает при формировании здорового климата в школьных классах, спортивных командах. Ее можно использовать при формировании рабочих коллективов, педагогических коллективов, проводить в отрядах детских оздоровительных лагерей, школах.

Правильно поставленная работа может сделать программу самокупаемой.

Единственный недостаток программы, на наш взгляд - это то, что для ее полной реализации (особенно Низкий и Высотный Курсы) требуются определенные средства.

## 11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целях соблюдения безопасности работы в рамках данной программы мы не включили в данную методическую разработку перечень используемых нами упражнений. К сожалению, невозможно в тексте описать все меры в области техники безопасности при выполнении упражнений Программы. Комплекс этих мер можно усвоить, только пройдя тренинг для инструкторов и проработав несколько тренингов в качестве помощника тренера.

Кроме того, не имеет большого смысла вести программу тем, кто сам не прошел ее, кто не испытал всю гамму чувств, возникающих в процессе тренинга.

Мы можем взять на себя ответственность только за обучение комнатному курсу без выдачи сертификата. Обучиться Низкому и Высотному курсам и другим ступеням можно в Галадетском университете в Вашингтоне у Джин Берби, ведущей программу «Discovery» («Дискавери»).

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

## СОГЛАШЕНИЕ МЕЖДУ ОРГАНИЗАТОРАМИ ТРЕНИНГА И УЧАСТНИКОМ

### **Ответственность организаторов.**

Организаторы берут на себя ответственность в течение двух дней тренинга создать условия для развития групповых и личностных качеств участников.

Обязуются делать это с учетом потребностей и уровня физического и психического развития вашей группы.

### **Ответственность участника.**

1. Я подтверждаю, что мое участие в тренинге мотивировано личной заинтересованностью и является моим ***сознательным решением;***

2. Я готов (готова) к интенсивной работе в течение двух дней;

3. Я ознакомлен (ознакомлена) с ограничениями, физически и психически способен (способна) участвовать в тренинге.

### **Ограничения для участия в тренинге.**

В связи с большим физическим и эмоциональным напряжением НЕЛЬЗЯ участвовать в тренинге:

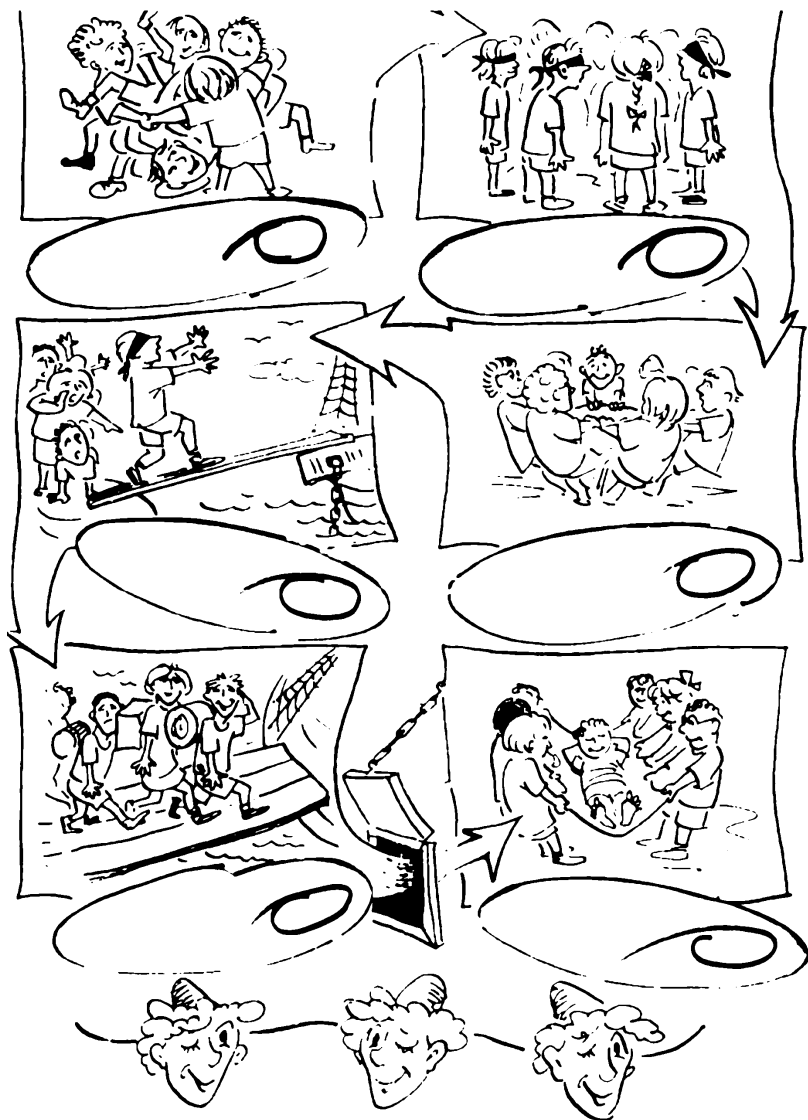
- душевно больным людям и людям, имеющим душевно больных близких родственников;
- людям, только что пережившим сильное эмоциональное потрясение или физическую травму;
- людям, злоупотребляющим алкоголем или употребляющим наркотики.

### **Я ОБЯЗУЮСЬ:**

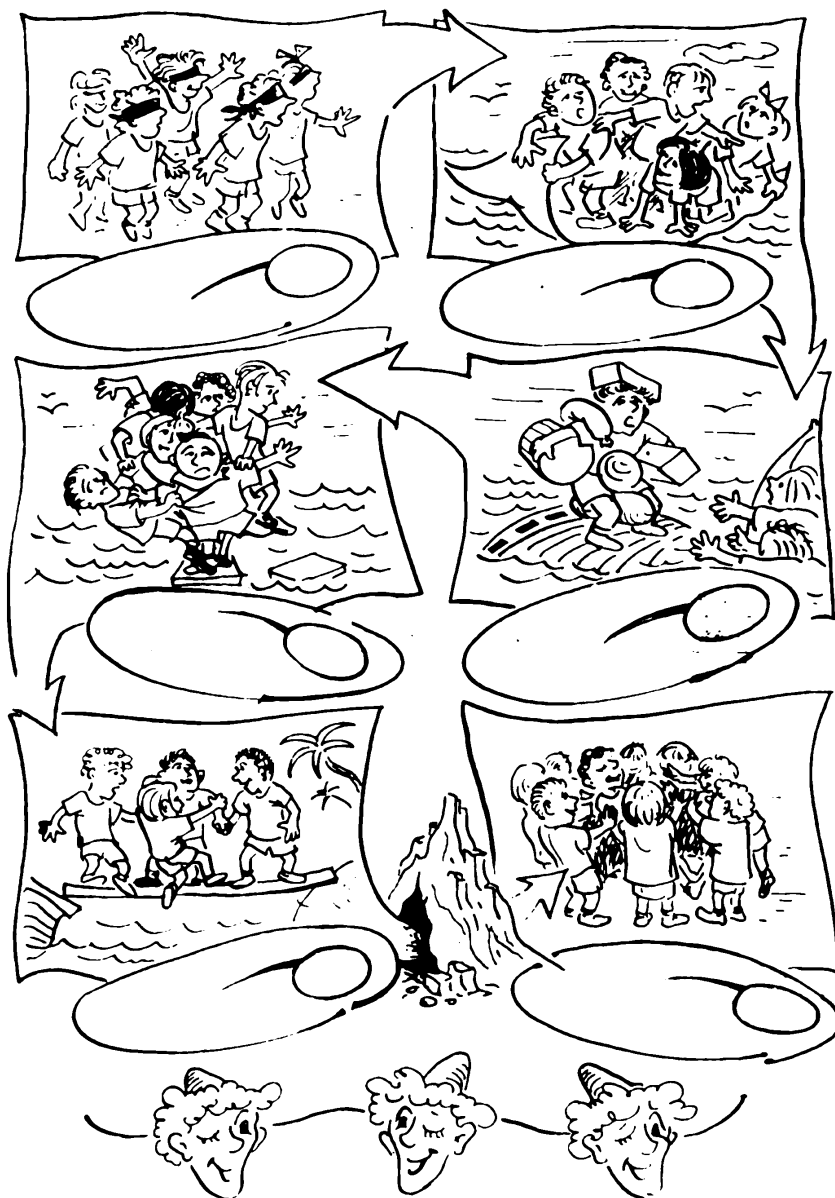
- пройти тренинг до конца, как бы ни было сложно это сделать.
- не совершать сознательно действий, которые могут причинить вред мне самому или окружающим;
- не совершать сознательных действий ведущих к разрушению достигнутых группой успехов (саботаж);
- не опаздывать на занятия.

КАРТЫ

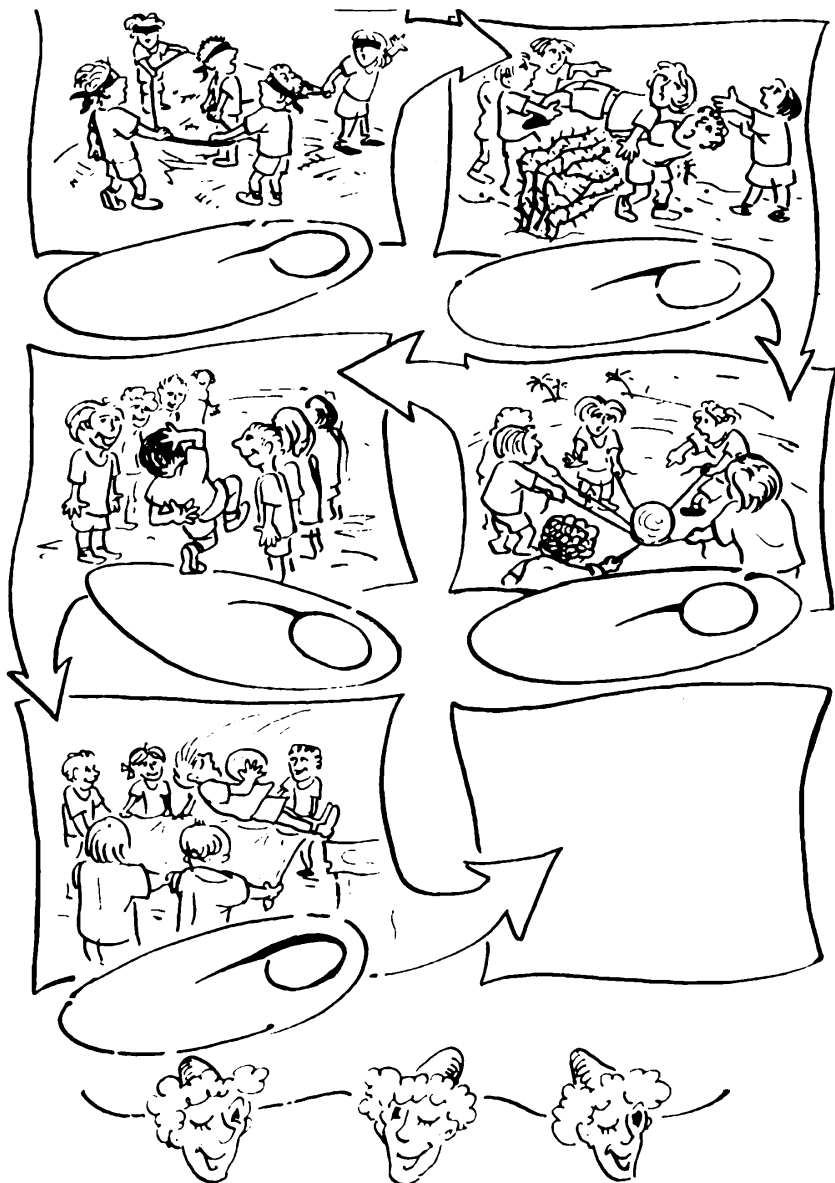
День первый



День второй



День третий





Я признаю за ведущими право ограничить мое участие, если это вызвано целями тренинга, несоблюдением мною взятых обязательств или другими причинами, лежащими в сфере их профессиональной компетенции.

Перед началом тренинга каждый участник имеет право и возможность обсудить с психологами, ведущими тренинг, все волнующие его (ее) вопросы и получить любую доступную информацию.

Я прочитал (прочитала) упомянутое выше соглашение и, подписывая его, я подтверждаю свое участие в программе.

Имя участника:

Дата:

Подпись:

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ В ПОХОДЕ «Вызов»**

«Сорвал — съешь»: в лесу мы только гости, поэтому нельзя причинять природе никакого вреда. Беречь все, что растет и движется.

«Не пить, не курить». В походе ребенок обязуется не употреблять ПАВ.

«Не материться». Все нецензурные выражения заменять на приемлемые. За нецензурное выражение слово - дополнительная нагрузка (во время движения или на привале, внеочередное дежурство).

«Не теряться». Нельзя уходить из лагеря, не предупредив взрослого.

Без разрешения не купаться.

Не обижать слабых.

В походе еда общая. Нельзя есть втихомолку.

Костер не для баловства. Нельзя вынимать из костра зажженные палочки или угольки.

Первое дело дежурного вымыть с мылом руки.

«Вода». Во время перехода не пьем, пить только кипяченую или родниковую воду и только по приходу в лагерь.

Никакого оружия в поход не брать.

### **Снаряжение**

1. С начала и до конца похода каждый отвечает за то снаряжение, которое ему поручено нести.

2. Беречь общественное снаряжение:

- рюкзаки не бросать и не пачкать;
- не ложиться спать в спальники в грязной одежде;
- в палатке комаров не бить, и в обуви в палатку не входить;
- все чехлы прячутся под палатку;
- каны кладутся в рюкзак только в полиэтиленовом мешке;

- топоры и пилу нести в чехлах, а на стоянке класть около дровницы.

### **Безопасность**

1. Перед сном - проверка «на вшивость». Осмотр тела на наличие или отсутствие клещей, болячек, мозолей.
2. Каны брать только в рукавицах.
3. «Топор». Соблюдать технику безопасности.
4. О любых болях сообщать взрослому.

### **Движение**

1. Держать дистанцию, предупреждать о препятствиях и ветках.
2. При движении по шоссе не выходить на проезжую часть дороги.
3. Мокрые бревна перешагивать.
4. «Команда в рюкзак». Задержка более чем на 10 секунд прибавляет 5 минут движения к следующему переходу.
5. «Отставание». Разрыв более чем в 30 секунд прибавляет 5 минут движения к следующему переходу.
6. В походе желательно движение строем.
7. В любой транспорт рюкзаки заносим перед собой в руках.
8. При опоздании выхода из лагеря время первого перехода пропорционально увеличивается.

### **Лагерь**

1. Весь мусор - в костер, поддержание чистоты в лагере (по уходу из лагеря он должен остаться в идеальной чистоте).

2. Все участвуют в организации лагеря: дрова в дровнице и рубятся в одном месте, все участвуют в сборе дров, свою посуду каждый моет за себя (немытую посуду прячут подальше от лагеря, а мытую вешают в пакетиках в одном месте),

3. Дежурство: все участники похода должны побыть дежурными:

- приготовление пищи,
- поддержание костра,
- мытье канов и всей кухонной утвари,
- обеспечение чистой водой,
- охрана лагеря в отсутствии группы,

Сон: сидеть можно сколько угодно, но

- \* не мешать людям спать и
- \* утром вовремя вставать.

### **Ответственность**

1. За нарушение многих перечисленных выше правил участник похода несет ответственность и может быть наказан руководителем в виде дополнительной, сверхнормативной нагрузки.
2. Руководитель может ввести дополнительные правила.
3. Участник имеет право сдаться и выйти из Программы.
4. Участник свободен в своих действиях в рамках перечисленных правил.

## ПИСЬМО С «ЧУДОМ»

Дорогие наши участники тренинга!

Дорогой наш 6 «А».

Давайте вспомним сказку «Волшебник Изумрудного города». Элли и её друзья проделали трудный сказочный путь, чтобы волшебник Гудвин сделал Страшила умным, Льва смелым, Железному Дровосеку дал новое настоящее сердце, а Элли с Тотошкой вернул домой. Но все, ради чего они шли к волшебнику, было у них с самого начала. Так же и у вас дружба и доверие друг к другу были еще до того, как появились мы. Но только пройдя все испытания, придуманные нашим волшебником, вы увидели это своими глазами, услышали это в добрых поддерживающих словах, почувствовали своими душой и телом. Теперь волшебник с уверенностью может сказать: «Сокровище у вас внутри, и вы сможете его пронести сквозь все будущие испытания».

Как приятно было наблюдать за вашей замечательной работой. И, несмотря на разные чувства, возникающие у вас в те моменты, когда что-то не получалось, вы продолжали добиваться своего, и снова ваш дружный клич знаменовал очередную победу.

Мы благодарим вас за терпение и дружелюбие, которое вы проявляли, за те интересные, подчас, мудрые мысли, которые вы высказывали и записывали в карты. Не забывайте их, возьмите с собой в вашу школьную жизнь.

Вы хорошо начали! Желаем вам удачи в продолжение вашего совместного путешествия по острову Дружбы. Пусть эти два дня останутся надолго в ваших сердцах.

Влад и Ася

## **ВАРИАНТЫ ОТЧЕТОВ ТРЕНИНГОВ С КЛАССАМИ**

### **ОТЧЕТ (5 класс).**

У группы невысокая групповая эффективность. Это связано с эгоцентризмом участников (каждый думает, как облегчить себе работу). В силу воспитания и недостаточной зрелости, ребята не способны к самопожертвованию ради успеха команды. Заботясь только о себе, в процессе прохождения испытаний делают друг другу больно и физически и морально. В группе низкий уровень поддержки. Если она изредка проявляется, то только определенными людьми (Аня, Артем), остальные, кроме Ани, Артема и Лены, в основном, проявляли несдержанность по отношению к ошибкам одноклассников.

В классе довольно заметно разделение власти между мальчиками и девочками. Мальчики вообще играют лидирующую роль. Девочки

сразу отдают мальчикам право решать, что и как делать, потом только жалуются: «Это они так делают, мы не виноваты».

Группа побеждала в испытаниях больше благодаря азарту и стремлению к успеху, чем из-за согласованности и взаимной поддержки.

Могли бы стать неплохими лидерами:

Артем (при увеличении самоконтроля);

Аня - уже достаточно компетентна как лидер, но ей не хватает активности и поддержки со стороны ребят.

На периферии находятся Аня и Даша.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

Необходимо развивать терпимость по отношению к недостаткам и ошибкам другого. Первым этапом развития этого качества может быть развитие умения сдерживаться и не оскорблять ошибающегося человека.

**ОТЧЕТ (7 класс «Б»).**

Группа пришла на тренинг очень послушной, спокойной. С самого начала взяли высокий темп работы.

Основная проблема группы - несформированность лидерской структуры. Несколько человек претендуют, борются, отстаивают свое право быть лидерами. Определенная группа детей и лидерами быть не хотят, и подчиняться не желают. Поэтому, постепенно, по мере усложнения испытаний, стали возникать случаи открытой конфронтации между претендентами на лидерскую роль. То один, то другой брали на себя роль организатора групповых действий. Правда, делали это довольно грубо, поэтому ребята не всегда соглашались подчиняться.

В группе исповедуются незрелые убеждения о подчинении лидеру («Что, я - раб?»), с одной стороны, и незрелость самих лидеров, с другой. Соответственно, нами велась работа в двух направлениях: коррекция иррациональных убеждений, и утверждение лидеров (обучение их лидерским навыкам).

За время тренинга каждый желающий попробовал себя в роли лидера, наиболее ответственным и результативным оказался Женя. Ребята прощали ему грубость, так как он сам делал больше всех.

В результате у ребят появилось чувство общности. На наш взгляд, Женя довольно основательно заявил о себе как о лидере. Альберт и Стас постепенно отошли от борьбы, так как не выдержали длительного напряжения.

***РЕКОМЕНДАЦИЯ***

Классному руководителю имеет смысл поощрять Женю к выполнению роли лидера, создавать условия для проявления его конструктивного лидерства.

**ОТЧЕТ (7 класс «А»)**

В начале тренинга класс показал внешне очень конструктивную деятельность. Сразу у большинства членов группы проявились следующие качества - бесконфликтность, терпение, уважение, желание соответствовать социально одобряемым нормам поведения. Исключение составили только Саша и Коля. Саша из-за нежела-

ния следовать ограничивающим свободный личный выбор нормам класса. Коля - без особой внутренней позиции, за компанию.

Зарождающиеся конфликты подавлялись или замалчивались. Стремление к результату высокое при низкой эмоциональной открытости. Работал стереотип: «Мы замечательный класс, у нас нет проблем»! В группе недостаток людей, желающих и способных взять на себя лидерство, нет авторитетного общепризнанного лидера - в процессе тренинга в этом качестве наиболее успешно проявили себя Алина, Алиса. Пробовал свои силы и Саша.

Группа, не пройдя соответствующих этапов развития, пытается соответствовать нормам зрелого коллектива.

К концу тренинга возросло напряжение в отношениях, конфликты стали вскрываться. Группа стала проявлять агрессию, как в отношении членов своей группы, так в отношении ведущих. Это можно считать достаточно явным показателем позитивной групповой динамики. То есть в группе стали более открыто проявляться эмоции. Участники более откровенно высказывали свои чувства. Члены группы сняли «маски» социальной благожелательности.

Таким образом, результат тренинга заключался не в увеличении сплоченности, а в переходе группы из ограничивающих норм к более непосредственным, часто социально нежелательным отношениям., т.е. группа оказалась на соответствующем их возрастному и групповому развитию уровне.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

1. Исключить замещение роли лидера группы взрослым - это позволит потренироваться и укрепиться собственным лидерам класса.

2. Включить в социально желательные нормы общения проявления отрицательных эмоций (агрессия, обида, раздражение).

3. Не лишать детей любого опыта, в том числе и опыта поражений.

*Социально-психологическая структура группы.*

Алиса, Алина - лидеры. Им не хватает опыта лидирования в совместной деятельности.

Яна, Саша, Виталик - претендуют на лидерство.



**АКТИВНЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ:**

Виталик, Яна, Даша Кошелева, Аня, Саша, Коля.

**ПАССИВНЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ:**

Ира, Даша, Катя.

**ПРОГНОЗ**

Так как стереотип существования группы сдвинут, у группы есть два варианта дальнейшего развития (по какому из них пойдет развитие, зависит от педагогов). При нормальных условиях развития следующие этапы пути: утверждение лидеров, с сопутствующей борьбой, необходимо научиться вскрывать и разрешать конфликты и обиды. Второй вариант - возвратный, группа может вернуться обратно к старому стереотипу поведения и отношений.

**ОТЧЕТ (8 класс «А»)**

Отношения классного руководителя с ребятами очень демократичны, то есть общение происходит почти «на равных», при минимальной дистанции. Педагог активно включается во внутреннюю жизнь класса и деятельность класса. При таких важных плюсах, как: активная позиция, высокие, соответствующие взрослому стандарту результаты деятельности, легкость отношений с педагогом, отсутствие страха, возможность доверительного личного контакта и т.д., имеется ряд минусов. Так, педагог, возлагая на себя лидерскую роль, значительно снижает активность самой группы, возможность появления и развития собственных лидеров, что замедляет динамику групповых процессов. Вторжение «на равных» в пространство межличностных отношений класса приводит к неадекватному функционированию межполовых отношений.

В процессе тренинга ребята декларировали желание самостоятельной жизни. Практически все ребята уверены в собственной силе, как группы, достигать поставленных целей. Свидетельством чего можно считать высокую результативность прохождения испытаний, возникшую именно в отсутствие педагога. В первый день группа не выполнила норму, демонстрировала инфантильное поведение, скрытое сопротивление активному участию педагога в их тренинге. Во второй день (начало проходило без педагога) группа проявила личную заинтересованность, волю в достижении цели,

сплоченность и адекватность в межличностных отношениях.

В группе есть признанные и способные к конструктивному управлению лидеры - Аня, Маша. Есть ребята, претендующие на эту роль - Даниил и Саша. В целом, все социально-психологические роли распределены, нормы отношений зрелые, самооценка коллектива адекватная.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

Педагогу изменить позицию в отношениях на ролевые отношения учитель-ученик, что подразумевает наличие некоторой дистанции в отношениях, внутренний запрет на проявление личных симпатий и антипатий.

Алексей из детского дома (12 лет).

Проходя испытания со своим классом, был очень импульсивен, эмоционально расторможен. Любая неудача приводила его в бешенство (Причиной такого реагирования на неуспех была, скорее, не слабо развитая произвольность, а привычка, стереотип поведения). Обсуждения в кругу дали ему обратную связь, и в дальнейшей работе он стал обращать внимание на свое поведение. Хотя до конца тренинга особых изменений в поведении не произошло, они стали проявляться в ходе дальнейшей работы с мальчиком. Во время 7-дневной поездки на базу МЧС Алексей по собственной инициативе сам подходил к тренеру и говорил, сколько раз за день он не сдержался. Тогда стали заключаться пари во время коллективных игр на количество эмоциональных срывов.

Особенно яркие изменения произошли на второй ступени. Алексей попал в другую группу, где на протяжении всего тренинга у него не произошло эмоциональной вспышки, причем сам он от этого получил большое удовлетворение.

Андрей, состоит на учете ОППН и КДН, (15 лет).

В процессе участия в нашей программе (прошел два комнатных курса, три похода, низкий курс) из циничного, агрессивного парня превратился в рассудительного, спокойного юношу с большим потенциалом конструктивного лидера.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

**Вариант зимнего курса программы «Вызов»  
«Зимовка»**

**Цель:** создание специальных экстремальных испытаний в зимних условиях, в рамках общих целей программы «Вызов».

**Задачи:** формирование команды, приобщение к здоровому образу жизни, развитие навыков конструктивного общения, расширение представлений о собственных возможностях.

Предполагаемые результаты: ***Участие детей в последующих мероприятиях программы. Приобретение опыта жизни в экстремальных ситуациях. Повышение уверенности в себе.***

**Место:** загородная туристическая база по горнолыжному спорту.

**Участники:** программа рассчитана на детей, прошедших первую ступень.

**Сроки:** пятница (с 15.00), суббота, воскресенье (до 18.00).

**Программа:**

1-й день

18.00 - Заезд.

19.00 - Ужин.

20.00-22.00 - Организационное занятие.

23.00 - Отбой.

2-й день

8.00 - Подъем дежурных.

9.00 - Общий подъем.

9.30 - Завтрак.

10.00-13.00 - Катание на горных лыжах.

13.30 - Обед.

15.00 - 19.00 - Подготовка бивака зимнего лагеря.

19.00 - Ужин.

20.00 - 21.00 - Подготовка к снаряжения для ночевки в лесу.

21.00 - 23.00 - Обустройство бивака

23.00 - отбой

### 3-й день.

8.00 - Подъем дежурных.

9.00 - Общий подъем.

9.30 - Завтрак.

10.00 - 11.00 - «Разбор полета».

11.00 - 13.00 - Катание на горных лыжах.

13.30 - Обед.

15.00 - Подготовка к отъезду.

16.00 - Отъезд.

### **Содержание программы:**

#### ***Организационное собрание***

- а) Назначение дежурных (по дому, по приготовлению пищи) - дежурят все;
- б) Распределение обязанностей (по хозяйственной части, подготовке зимнего лагеря: лапник, устройство лежанок, расчистка территории, подготовка дров, установка тента);
- в) Повтор правил поведения (не курить, конфликты разрешать мирным путем, соблюдать режим, выполнять все требования тренеров + походные правила);
- г) Ответы на вопросы.

#### ***Зимний лагерь***

- а) Поиск места;
- б) Очистка территории от снега;
- в) Рубка лапника;
- г) Сбор дров и подготовка дровницы;
- д) Сооружение тента.

#### ***Подготовка снаряжения***

- а) Проверка снаряжения;
- б) Инструктаж: любой участник в любой момент может покинуть зимний бивак и вернуться в дом, в дом также возвращается тот,

кому скажет тренер, не стоит пересиливать себя, не допускать обморожений;

- в) Оценка участниками своего здоровья, возможностей и желания пройти испытание.

### ***«Разбор полета»***

- а) Разбор действий группы как единой команды: определение ее сильных и слабых мест;
- б) Разбор поведения и поступков участников программы.

### **Необходимое оборудование:**

1. Пуховые спальники - на количество участников.
2. Общелагерный тент - 2 шт.
3. Топоры - 2 шт.
4. Двуручная пила - 1 шт.
5. Аптечка с лекарствами от обморожения и простуды - 1 шт.

**Анкета для участника  
реабилитационной программы «ВЫЗОВ»**

ФИО \_\_\_\_\_

**Передающая сторона, откуда поступил** (нужное выделить):

- Социальный работник программы «Ребёнок дома» (РД);
- Социальный работник программы «Ребёнок на улице» (РУ);
- Перекресток;
- Ступеньки;
- Программы восстановительного правосудия;
- Психолог;
- Сам пришел;
- КДН, ОППН;
- Другое \_\_\_\_\_

**Социально-психологические параметры поведения в группе:**

Деструктивность	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Конструктивность
Оппозиционность	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Конформизм
Замкнутость	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Общительность
Эгоцентризм	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Альтруизм

Активность в процессе работы группы (нужное выделить):

Низкая

Ниже средней

Средняя

Выше средней

Высокая

**Характеристика групповой роли участника:**

Лидер:

Потенциальный	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Общепризнанный
Деструктивный	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Конструктивный
Эмоциональный	4 3 2 1 0 1 2 3 4	Деятельный

**Умения, которыми владеет лидер:**

- Умение слушать;
- Умение планировать деятельность и оповещать о целях и способах преодоления проблемной ситуации;
- Умение оказывать поддержку;
- Умение распределять функции между членами группы;
- Умение удерживать группу на решении поставленных задач;

**Возможные роли участника**

- Эксперт;
- Активный последователь;
- Пассивный участник;
- Деструктор;
- Аутсайдер;

Причина отвержения: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**На что следует обратить особое внимание:**

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

**Дополнительная информация:**

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

**В каких мероприятиях участвовал:**

**Название**

**Посещения**

Комнатный курс

\_\_\_\_\_

Предпоходная группа

\_\_\_\_\_

Поход 2-дневный

\_\_\_\_\_

Поход многодневный

\_\_\_\_\_

Низкий курс

\_\_\_\_\_

Высотный курс

\_\_\_\_\_

«Личный курс»

\_\_\_\_\_

Российский благотворительный фонд  
«Нет алкоголизму и наркомании» (Фонд НАН)

117449, Москва, ул. Шверника, дом 10-А  
Телефон: (095) 126-3475, 126-5524  
Факс: (095) 310-7076  
E-mail: nan@nan.ru  
<http://www.nan.ru>

Серия «Работа с детьми группы риска»

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ  
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**« В Ы З О В »**

Дизайн и верстка Алпатов А.В.

Подписано в печать 26.09. 2000.  
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Печ. л. 4,5.  
Тираж 1500 экз. Заказ № 13.

Отпечатано в типографии ООО «Фирма П-Центр»  
129515, Москва, ул. Ак. Королева, 13