



СТУПЕНИ К СЕБЕ

ПОЛИНА РЕТУНСКАЯ,

педагог-психолог отделения психолого-педагогической помощи краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Центр социальной помощи семье и детям «Минусинский»

Одна из самых интересных и сложных категорий несовершеннолетних, с которыми работают учреждения социального обслуживания, – это подростки. Порой без вмешательства психолога им самим бывает трудно ответить на вопросы: «Кто Я? Какой у меня характер? Как мне поступить в том или ином случае?». В помощь несовершеннолетним с 2018 года в КГБУ СО Центр семьи «Минусинский» реализуется курс тренинговых занятий «Ступени к себе».

Переживая процесс взросления и становления личности, родители подростков и сами ребята часто обращаются в наше учреждение за психолого-педагогической поддержкой. Специалисты понимают, насколько сложно выстроить с несовершеннолетним индивидуальную работу, которая бы способствовала решению актуальных проблем данного возраста: застенчивости, замкнутости, неуверенности в себе или, наоборот, излишней демонстративности, конфликтности, неумения общаться, заводить друзей. В данном случае оптимальным вариантом является проведение групповых занятий, чтобы подросток видел, что он не один, мог получить поддержку со стороны педагогов, а также раскрыться, найти новых знакомых.

С этой целью три года назад педагогом-психологом Центра семьи «Минусинский» (далее – Центр) был разработан курс тренинговых занятий «Ступени к себе». Он направлен на содействие личностному росту несовершеннолетнего, активизацию его внутренних ресурсов, достижение оптимального уровня жизнедеятельности и ощущение успеха, а также на развитие самосознания для коррекции или предупреждения различных нарушений.

Курс рассчитан на детей в возрасте от 12 до 15 лет и состоит из 6 последовательных ступеней, которые группа проходит в течение 4–6 месяцев. В процессе занятий специалисты стремятся сформировать у подростков позитивные жизненные установки, веру в себя, научить взаимодействовать друг с другом, трудиться в команде, пробудить интерес к собственному внутреннему миру и миру других людей.

Программа составлена так, что дети имеют возможность ощутить свою значимость, поддержку окружающих, высказать личное мнение и быть услышанными, а педагоги – оценить личностные качества каждого, его адаптивные и дезадаптивные черты характера. Перед проведением групповой работы педагог-психолог обычно проводит индивидуальную встречу с ребенком и его родителями. Она включает обязательную психологическую диагностику, позволяющую выявить особенности личности и поведения несовершеннолетнего, а также информирование участника о занятиях, о том, что именно от него требуется.

Практика показывает, что не все подростки сразу положительно настроены на занятия в группе незнакомых сверстников. В такой ситуации подключается специалист и родители.



В содержание курса «Ступени к себе» входят следующие разделы:

Первая ступень «Подросток XXI века» – ознакомительная. Чтобы узнать друг друга, ребята выполняют упражнения на формирование групповой сплоченности, умения слушать и слышать собеседника.

Вторая ступень «Мастерство общения» – обучение грамотному коммуницированию, в том числе в группе.

Третья ступень «Уверенность на 100 процентов» – познание подростком своего потенциала и формирование уверенного поведения.

Четвертая ступень «Властелин эмоций» – формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Пятая ступень «Нити дружбы» – отработка навыков по установлению дружеских отношений, умению их поддерживать.

Шестая ступень «На пути к успеху» – повышение уровня мотивации достижений, выработка активной жизненной позиции несовершеннолетнего.

Численность каждой группы варьирует от 8 до 20 человек. Помимо подопечных Центра – детей из семей СОП, опекаемых семей, ребят с ограниченными возможностями здоровья, – занятия проводятся и с воспитанниками Минусинского детского дома.

На начальном этапе внедрения курса (2018 год) педагоги-психологи столкнулись с негативизмом подростков, демонстративным поведением. У многих серьезные затруднения вызвали задания, направленные на знакомство и сплочение группы: несовершеннолетние отказывались рассказывать о себе и вообще говорить. Сейчас таких проблем нет. Исправить ситуацию помогло привлечение к занятиям волонтеров Центра, которые по возрасту были сверстниками участников. Взаимодействуя с ними, ребята, в том числе и с низким уровнем мотивации, начали проявлять активность и заинтересованность.

Перед каждым занятием специалисты корректируют упражнения с учетом личностных особенностей занимающихся. С энтузиазмом дети выполняют задания, связанные с постановкой жизненных целей, предпочтениями в дружбе. Их привлекает возможность осознать собственные черты, модели поведения, понять, какие качества мешают, а какие помогают им. Многие с интересом воспринимают примеры из жизни других, охотно рассматривают проблемные ситуации, поставленные перед ними педагогами.

Важный показатель продуктивности курса «Ступени к себе» – изменения в поведении подростков. Это происходит благодаря позитивной атмосфере во время тренингов, а также конструктивному руководству специалистов Центра. Ребята становятся более открытыми, находят выход из конфликтных ситуаций, понимают и принимают себя и окружающих. Кроме этого, несовершеннолетние осваивают различные способы взаимодействия с людьми, могут распознавать барьеры общения и работать с ними, а также анализируют свои эмоции и мотивы поведения.

В 2020 году из-за ситуации, вызванной пандемией коронавируса, курс пока не проводится. Однако, учитывая актуальность и востребованность подобных мероприятий среди подростков, при стабилизации эпидемиологической обстановки Центр вновь начнет набор групп и работа продолжится.

*Фотографии предоставлены
КГБУ СО Центр семьи «Минусинский»*

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТАМ «МИНУСИСКИЙ»**

ДИРЕКТОР Михайлова Марина Кузьминична
Тел. 8 (39132) 2-04-47
центр-семьи-минусинский.рф