



**Государственное автономное учреждение Иркутской области
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**Социальная адаптация детей-сирот как механизм воспитания
полноценных здоровых граждан
Методическое пособие для специалистов**

Иркутск – 2020 г.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГАУ ЦППМиСП

Составитель:

М.А. Старикова – социальный педагог отдела социально-педагогической помощи, коррекции и развития ГАУ ЦППМиСП.

Социальная адаптация детей-сирот как механизм воспитания полноценных здоровых граждан. Методическое пособие для специалистов/ М.А. Старикова – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2020. - 48 стр.

Пособие может быть полезно педагогам-психологам, социальным педагогам, воспитателям, кураторам учебных групп. В пособии рассматриваются особенности социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; описаны методы, формы работы с трудными подростками; представлены проблемы, с которыми сталкиваются педагоги в своей работе, и даны им рекомендации при решении проблем воспитанников; предлагаются разработки тренингов, направленных на формирование умений владеть своим эмоциональным состоянием и научить адекватному восприятию действительности.

Рецензенты:

В.Н. Михайлова – директор ГАУ ЦППМиСП,

Л.И. Панова – заместитель директора по ОМР ГАУ ЦППМиСП

Содержание

Введение.....	4
1. Теоретический аспект проблемы социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.....	6
1.1. Понятие и сущность социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	6
1.2. Особенности социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в интернатных учреждениях и профессиональных образовательных организациях.....	10
1.3. Трудности, с которыми сталкиваются педагоги в процессе учебной деятельности.....	16
2. Рекомендации педагогам, работающим с трудными подростками.....	18
3. Практический инструментарий в работе с детьми-сиротами по адаптации к новым условиям.....	24
Блок 1. Формирование навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.....	24
Блок 2. Формирование умений распознавания манипуляции и противостояние манипулятивному воздействию.....	32
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	47

Введение

Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, - одна из важнейших задач государства и общества. Проблема сиротства сегодня - это актуальнейшая из проблем современной действительности России. Положение детей в обществе отражает моральное и нравственное здоровье общества.¹

Сиротство, безнадзорность и беспризорность становятся в последнее время предметом пристального внимания государства. Федеральные и местные власти, педагогические коллективы государственных учреждений стремятся создать необходимые условия для успешной интеграции выпускников детских домов² и интернатов в общество, разрабатывают и применяют на практике новые пути и способы социализации данной категории граждан.

Социальная адаптация детей-сирот заключается в усвоении ими ценностей и норм общества, в котором они живут. Проявление адаптации состоит из взаимодействия детей, оставленных родителями, с окружающим миром и их активной деятельностью.

На самом деле, этот процесс проходит любой ребенок в ходе своего развития. Адаптация ребенка является одним из компонентов социальной защиты. Она предполагает освоение собственной роли в системе общественных отношений.

Ценностью любого современного государства традиционно считается семья, а главной ценностью семейной жизни являются дети. Можно ли поставить их на ноги, подготовить к самостоятельной жизни без должной поддержки извне, социального одобрения и соответствующей политики? Безусловно, нет. Поэтому государство все чаще уделяет внимание детям – сиротам и их социальной адаптации в обществе.

Дети-сироты в силу их особого социального статуса подвержены негативному воздействию процессов, происходящих в современном обществе. Особенно в части потребительского отношения к жизни, к окружающим; асоциального поведения, бродяжничества, алкоголизма, наркомании и т.д. Дети из интернатных организаций, часто не могут выбрать

¹ Юдаева А. Ю. Социальная адаптация детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Тамбовский государственный университет имени Г.П. Державина. – URL : http://www.tsutmb.ru/nayk/nauchnye_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnye_stanovlenie_professii_soczialnyij_rabotnik_metodologii_modeli_i_tehnologii/3_problemyi_vnedreniya_innovacionnyix_tehnologij_v_soczialnuyu_s_feru_soczialnaya_adaptacziya_detej_%E2%80%933_siroi_i_detej_ostavshixsya_bez_popecheniya_roditelej (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).

² Согласно распоряжению Правительства Иркутской области от 31 июля 2014 года № 618-рп «О замене исполнительного органа государственной власти Иркутской области, осуществляющего функции и полномочия учредителя отдельных государственных учреждений Иркутской области» детские дома были переименованы в центры помощи детям, далее в тексте будем употреблять новую терминологию.

профессию, устроиться на работу, не занимаются развитием своей личности, своего потенциала, не умеют отстаивать свои юридические права. Не умеют, а часто и не хотят.

У сирот чаще, чем у других детей, возникают проблемы социальной адаптации, профессионального выбора. Им в большей степени приходится рассчитывать на собственные силы.

Поэтому главная задача общества состоит в том, чтобы вырастить из них полноценных здоровых граждан, помочь и привить им профессиональные и различные жизненные навыки, которые облегчат последующую социальную адаптацию.

Однако при всех положительных тенденциях нельзя не отметить, что из сиротских учреждений выходят дети, не подготовленные к самостоятельной жизни в современном обществе. Несмотря на создание систем взаимодействия различных структур и органов, работающих с детьми-сиротами, в стране всё равно существует значимая проблема межведомственной разобщённости, связанная с принадлежностью домов ребёнка, центров помощи детям, коррекционных школ-интернатов разным министерствам, при котором не обеспечиваются должные условия для социализации детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

1. Теоретический аспект проблемы социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

1.1. Понятие и сущность социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

В настоящее время в теории и практике используются два понятия: сирота (сиротство) и социальный сирота (социальное сиротство).

Дети-сироты - это дети в возрасте до 18 лет, у которых умерли оба или единственный родитель.

По мнению Павленко Павла Денисовича, социальный сирота - это ребенок, который имеет биологических родителей, но они по каким-то причинам не занимаются воспитанием ребенка и не заботятся о нем. В этом случае заботу о детях берет на себя общество и государство.

Социальное сиротство – это социальное явление, обусловленное наличием в обществе детей, оставшихся без попечения родителей вследствие лишения их родительских прав, признания родителей недееспособными, неизвестно отсутствующими.³

Ребенок, воспитывающийся в социальном учреждении, лишен очень многого, что есть у обычных детей и без чего невозможно его полноценное развитие и становление его как личности. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, и не получившие положительного опыта семейной жизни не могут создать здоровую полноценную семью. Воспитываясь в государственных учреждениях, они часто повторяют судьбу своих родителей, лишаясь родительских прав, тем самым, расширяя поле социального сиротства.

Основными причинами, способствующими широкому распространению детей-сирот, являются – дезорганизация семьи, материальные и жилищные трудности родителей, нездоровые отношения в семье, алкоголизм родителей.

Причины, которые влияют неблагоприятно на психологическое развитие детей:

- неправильная организация общения взрослых с детьми;
- частая сменяемость взрослых, воспитывающих детей;
- недостаточная подготовленность воспитателей в отношении с детьми;

³ Юдаева А. Ю. Социальная адаптация детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. – URL : http://www.tsutmb.ru/nayk/nauchnyie_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnyie/stanovlenie_professii_soczialnyij_rabotnik_metodologii_modeli_i_tehnologii/3_problemyi_vnedreniya_innovacionnyix_tehnologij_v_soczialnuyu_sferu_soczialnaya_adaptaciya_detej_%E2%80%93_siroty_i_detej_ostavshixsya_bez_popecheniya_roditelej (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).

- недостатки программ воспитания и обучения.

Проблемы детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и воспитывающихся в условиях социальных учреждений очень обширны.

Важный аспект адаптации ребенка – сироты в обществе – это уровень его подготовки к самостоятельной жизни, а именно бытовая и социальная адаптация.

Чтобы разобраться что такое «социальная адаптация» и какова ее сущность, стоит необходимо рассмотреть термин «адаптация».

Понятие «адаптация» является предметом научных интересов в различных областях. Термин появился в физиологии, а затем распространился в другие области научного познания. Особенность данного понятия заключается в том, что его можно рассматривать и как результат деятельности, и как процесс.

Термин «адаптация» происходит от латинского слова *adapto* — «приспосаблию», позднелатинского *adaptatio* — «прилаживание, приспособление». В научный оборот термин был введен немецким физиологом Г. Аубертом во второй половине XVIII в. Под адаптацией он понимал «изменения (приспособительного характера) чувствительности кожных анализаторов к действию внешних раздражителей».

Сегодня понятие «адаптация» рассматривается как многофакторное образование и как многогранная структура, затрагивающая несколько категорий — человека, деятельность, общение.⁴

Адаптация человека — процесс двусторонний; человек не только сам приспосабливается к новой ситуации, но и приспосабливает среду к своим нуждам и потребностям, создает систему жизнеобеспечения (жилье, одежда, транспорт, инфраструктура, питание и т. д.).

Социальная адаптация — это один из механизмов социализации, проявляющийся в освоении моральных, социальных, правовых норм и требований, предъявляемых индивиду при определенном типе деятельности.

И.А. Милославова рассматривает социальную адаптацию в качестве сложного структурного образования, состоящего из двух взаимосвязанных компонентов – адаптивной ситуации и адаптивной потребности.

Социальная адаптация детей – сирот, является одним из основных компонентов социальной защиты и показателем социальной защищенности детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В системе нормативно – правового регулирования социальной работы с детьми – сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, определяется: международными законами, федеральным и региональным законодательством.

⁴ Осипова Н. В. О понятии «социальная адаптация» и сопровождении социально-профессиональной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Профессиональное образование в России и за рубежом. –2015. – № 1 (17). – С. 81.

Основными нормативно – правовыми документами, затрагивающими проблемы детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, являются:

1. Конвенция ООН о правах ребенка;
2. Конституция РФ;
3. Семейный Кодекс РФ;
4. Гражданский кодекс РФ;
5. Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
8. Федеральный закон от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»;
9. Закон Российской Федерации от 19 апреля 1991 г. № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации»;
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 года № 1375-р «Об утверждении плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
12. Постановление Правительства Иркутской области от 8 июля 2016 года № 420-пп «О Координационном совете при Правительстве Иркутской области по вопросам постинтернатного сопровождения и социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
13. Распоряжение Губернатора Иркутской области от 25 сентября 2018 года № 112-р «Об утверждении плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства в Иркутской области»;
14. Распоряжение заместителя Председателя Правительства Иркутской области от 28 декабря 2017 года № 74-рзп «Об утверждении Положения о порядке межведомственного взаимодействия по сбору, хранению мониторингу и использованию информации о выпускниках организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Иркутской области до достижения ими возраста 23 лет в Иркутской области»;

15. Распоряжение заместителя Председателя Правительства Иркутской области от 5 сентября 2018 года № 47-рзп «Об утверждении комплекса мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций»;
16. Распоряжение заместителя Председателя Правительства Иркутской области № 8-рзп от 18 марта 2019 года «Об утверждении плана мероприятий по развитию системы постинтернатного сопровождения и социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в Иркутской области на 2019-2021 годы»;
17. Распоряжение заместителя Председателя Правительства Иркутской области № 28-рзп от 5 августа 2019 года «Об утверждении Модельной программы подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни и постинтернатном сопровождении выпускников организаций для детей-сирот на территории Иркутской области»;

Таким образом, представленные выше нормативные документы определяют социализацию, социальную адаптацию и успешную интеграцию выпускников интернатных учреждений в общество как приоритетное направление деятельности образовательных организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. А также производят профилактику социально-культурной деятельности, это формирование базовых ценностных ориентаций, установок личности, предотвращение девиантного поведения.

1.2. Особенности социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в интернатных учреждениях и профессиональных образовательных организациях

Социальная ситуация развития детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, характеризуется ранней депривацией, отсутствием полноценных взаимоотношений со значимыми взрослыми, воспитанием в условиях интернатных учреждений, где организация жизни далека от семейной. Все эти факторы порождают проблемы внутренней нестабильности, агрессивности, трудности в общении, формирование позиции иждивенчества, недостаточное развитие индивидуальности.

Данные особенности личности и поведения затрудняют социальную адаптацию воспитанников интернатных учреждений, выступают своего рода барьерами. Преодоление таких барьеров требует значительных усилий, которые оказываются не под силу одному человеку. Именно поэтому необходима деятельность специалистов по социальной работе и других специалистов интернатных учреждений (психологов, педагогов, воспитателей) по организации и осуществлению процесса социальной адаптации воспитанников.⁵

Социальная адаптация детей-сирот – это сложный комплекс педагогических и воспитательных мер, предполагающий освоение собственной роли в системе общественных отношений. Это достигается путем формирования навыков ведения домашнего хозяйства, самообслуживания и трудовых навыков.⁶

Выделяют следующие этапы адаптации детей в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:

I этап - подготовительный. Начинается с момента поступления ребенка в учреждение. Для того, чтобы помочь ему адаптироваться в новых условиях, специалистам необходимы сведения о характерологических особенностях этого ребенка, его склонностях и интересах, установках и привычках.

Главная задача данного этапа — проведение психологической и социальной диагностики. Для этого используются различные методы: беседа, интервью, наблюдение, метод тестирования, биографический метод и др.

Социально-психологическая диагностика позволяет выявить личностные особенности воспитанников, их потребности, способности и интересы, круг общения, проблемы. Также необходима работа с

⁵ Гусарова А. Е. Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — воспитанников интернатных учреждений // Молодой ученый. — 2018. — №22. — С. 276.

⁶ Адаптация детей-сирот – URL : <http://www.neboleem.net/stati-o-detjah/6753-adaptacija-detej-sirot.php> (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).

психологической травмой ребенка, заключающейся в разрыве с семьей, проработка негативного опыта.

Специалисты преимущественно используют методы игровой терапии, арт-терапии (собственно арт-терапия, сказкотерапия, музыкотерапия и др.), а также различные релаксационные упражнения.

Основная задача используемых методов — помочь ребенку выразить свои переживания в наиболее приемлемой для него форме (через игру, рисунок и т. д.), что позволяет ему освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом.

II этап - включение в социальную группу. Он предполагает помощь воспитаннику в адаптации к условиям учреждения.

На данном этапе необходимо ознакомить воспитанника с учреждением, персоналом (разъяснить цели и задачи учреждения, познакомить с распорядком дня, расположением служб помощи и администрации). При этом могут использоваться разнообразные методы: беседа, консультирование, рассказ о досуге и быте учреждения (в форме стендов, альбомов, с помощью разных технических средств и т. д.) — все это должно способствовать адаптации, снизить неуверенность, тревожность воспитанника. Успех социальной адаптации на данном этапе зависит от многих факторов: подбора комнаты и соседей, психологического климата, традиций и т. д. Создание благоприятного психологического микроклимата осуществляется совместно всем коллективом учреждения (специалистами по социальной работе, педагогами, психологами, воспитателями, медицинским персоналом и т. д.).

При этом специалист по социальной работе в этом процессе выполняет координирующую роль, осуществляя взаимодействие с членами коллектива, участвуя в разрешении возникающих конфликтных ситуаций, представляя интересы воспитанников. На данном этапе очень важно сочетать как индивидуальные, так и групповые формы работы (например, социально-психологические тренинги, направленные на сплочение воспитанников и др.). Во многих интернатных учреждениях разрабатываются программы социальной адаптации воспитанников, которые включают: трудовую деятельность, общественную занятость, досуг, общение.⁷

III этап - социальная адаптация к жизни в социуме. На этом этапе работа направлена на усвоение воспитанниками социально полезных ролей через участие в социальной деятельности, приобретение нового социального опыта, знаний, умений и навыков.

Этот этап очень важен, и он длится в течение всего времени пребывания ребенка в учреждении, до достижения им совершеннолетия. От того, насколько сумеет подготовить интернатное учреждение воспитанников к самостоятельной жизни, зависит успешность их адаптации в обществе.

⁷ Гусарова А. Е. Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — воспитанников интернатных учреждений // Молодой ученый. — 2018. — №22. — С. 277.

Выделяют следующие основные направления социальной адаптации воспитанников интернатных учреждений:

- социально-трудовая;
- индивидуально-личностная;
- социально-бытовая;
- семейная адаптация.

В содержание социально-трудовой адаптации детей, оставшихся без попечения родителей, включены следующие компоненты:

- создание условий для профессионального самоопределения;
- формирование навыков к обучению;
- профессиональная ориентация;
- приобретение опыта производственных отношений.

Индивидуально-личностная адаптация воспитанников интернатных учреждений включает:

- формирование самосознания у детей;
- формирование коммуникативных навыков (навыков общения, умения слушать, стратегий поведения в конфликтных ситуациях);
- развитие эмоциональной сферы (осознание проявления эмоций, поиск путей их выражения в социально приемлемой форме).

Социально-бытовая адаптация подразумевает формирование у детей-сирот конкретных знаний и навыков, необходимых в самостоятельной жизни (навыки ухода за собой, ведения домашнего хозяйства и т. д.).

Семейная адаптация детей, проживающих в интернатных учреждениях, является важным направлением их социальной адаптации. Она ориентирована как на подготовку детей к самостоятельной семейной жизни, так и к жизни в замещающих семьях. Замещающая семья — семейная форма воспитания детей, в которой родители (воспитатели) не являются биологическими родителями ребенка.⁸

К замещающим семьям относятся семьи усыновителей, опекунов (в том числе родственная опека), приемные, патронатные семьи, семейно-воспитательные группы, а также «гостевые семьи» (семьи, принимающие ребенка на временный срок — до одного месяца, в исключительных случаях — до трех месяцев).

Содержание семейной адаптации воспитанников интернатных учреждений включает:

- осознание и принятие своего семейного опыта;
- формирование полоролевой идентификации, выстраивание отношений с противоположным полом;
- формирование представлений о взаимоотношениях в семье;

⁸ Гусарова А. Е. Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — воспитанников интернатных учреждений // Молодой ученый. — 2018. — №22. — С. 277.

- формирование представлений о собственной будущей семье, воспитании детей;
- формирование семейных установок и готовности к созданию семьи.

Основными методами и формами работы по социальной адаптации детей-сирот к жизни в обществе являются:

- специальные занятия, лекции, тренинги, деловые игры, направленные на получение детьми разностороннего социального опыта;
- организация работы секций, мастерских, кружков, обеспечивающих развитие различных адаптационных компетенций;
- экскурсии, поездки, путешествия, способствующие расширению кругозора воспитанников и обеспечивающие знакомство с культурными нормами, традициями;
- организация комнат социально-бытовой адаптации;
- профориентационные мероприятия, способствующие профессиональному самоопределению, знакомящие воспитанников с различными профессиями, специальностями;
- трудотерапия;
- арт-терапия и другие.⁹

Итак, процесс социальной адаптации воспитанников интернатных учреждений состоит из нескольких этапов: подготовительного, этапа включения в социальную группу и адаптации в учреждении, этапа адаптации к жизни в социуме. Последний этап является очень важным для воспитанника в учреждении.

В основном, в процессе адаптации воспитанников к условиям окружающей среды, акцент делается на социально-трудовую и социально-бытовую адаптацию.

Государство предоставляет возможность детям данной категории поступать в учебные заведения на льготных основаниях, но не все могут продолжить обучение из-за низкого уровня подготовки, нежелания учиться, из-за неправильного выбора будущей профессии. По данным Министерства науки и высшего образования Российской Федерации практически 40% студентов-льготников отчисляются из университетов в первый же год.

Период постинтернатной адаптации наиболее сложен для детей-сирот. Оставшись один на один с окружающим миром, выпускник попадает в ситуацию социальной и личностной неопределенности, которая требует от него новых форм поведения и презентации себя в обществе.

Это зависит не только от выпускника образовательной организации для детей-сирот, но и от команды специалистов, работающих с ним.

⁹ Гусарова А. Е. Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — воспитанников интернатных учреждений // Молодой ученый. — 2018. — №22. — С. 278.

В период постинтернатной адаптации происходит формирование жизненных установок детей-сирот, жилищно-бытовое обустройство, активное освоение новой социальной среды, социальных связей, новых социальных ролей, реализация коммуникативного и интеллектуального потенциала, профессиональное становление.

Правильно организованное психологическое сопровождение на данном этапе позволяет выпускнику не только найти адаптивный выход в складывающейся непростой ситуации жизнедеятельности, но и найти свой собственный путь развития, свои ориентиры, не потеряться в окружающем мире, преодолеть первичные трудности социальной адаптации и определить свой круг общения.

Выпускники интернатных учреждений юношеского возраста стоят на пороге самостоятельной жизни. Однако, с одной стороны, они хотят жить самостоятельно, отдельно, быть независимыми, а с другой – боятся этой самостоятельности, так как понимают, что без поддержки родителей, родственников им не выжить, а на нее они рассчитывать не могут. Эта двойственность чувств и желаний приводит к неудовлетворенности своей жизнью и собой. Поэтому первостепенной задачей психологического сопровождения детей-сирот юношеского возраста является решение проблемы их профессионального образования и трудоустройства. При том что выпускники интернатных учреждений пользуются льготами при поступлении в вузы, колледжи, и во время обучения государство их полностью обеспечивает.

Согласно статистике РБДВ на 2019-2020 годы лишь 2 % воспитанников реализуют свое право на высшее образование, 8,3 % – на среднее, 72,7 % – на начальное профессиональное образование. Кроме того, 17 % выпускников не реализовали свое право на образование, из них 3 % трудоустроились без получения образования.

Для включения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в нормальную жизнь, для их приобщения к социальным ценностям и нормам необходимо изменить сам образ жизни этих детей, их отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, отношение к ближайшему окружению и обществу в целом.

Большинство выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, продолжают обучение в профессиональных образовательных организациях. Обучающиеся, которые поступают в образовательные организации высшего образования, как правило, более адаптивны и успешны в жизни.

По мнению Ирины Николаевны Зайцевой,¹⁰ готовность студентов к социально-профессиональной адаптации характеризуется через успешность выполнения студентами учебных заданий, активность, инициативность,

¹⁰ Осипова Н. В. О понятии «социальная адаптация» и сопровождении социально-профессиональной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – № 1 (17). – С. 83.

самостоятельность, творческое отношение к делу, уверенность в себе, независимость и ответственность в решении поставленных задач, наличие умений саморегуляции и самоконтроля, сформированность умений организации досуговой и бытовой деятельности, а также владение умениями интерактивного взаимодействия.

С.В. Лактионова выделяет следующие механизмы социально-профессиональной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:¹¹

- создание действенной системы диагностики и изучения выпускников-сирот, сложившихся взаимоотношений, развития (с учетом коррекции) отдельных качеств и черт личности, необходимых для будущей профессии;
- резонансное образование (адаптационные сборы, тренинги, ролевые игры, консультирование, система учебных стажировок и практик);
- развитие социальной сети, включающей оценочно-эмоциональную сторону межличностных отношений, формальные, структурные связи между людьми; развитие системы наставничества и моральной опеки;
- внесение корректировки в жизненные и профессиональные планы выпускников сиротских учреждений, в стиль поведения и отношений, формирование социального поведения;
- создание социально-позитивной ситуации успеха, защищенности, понимания, которые рождают уверенность, комфортность, уважение и доверие, веру в положительный результат и обретение соответствующего положения в жизни.

Таким образом, при работе с данной категорией детей, функция специалистов заключается в целенаправленном и системном подходе по социализации и социальной адаптации, а также сопровождению, подготовке к самостоятельной жизни и постинтернатной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в период нахождения их в интернатном учреждении и лиц из их числа в возрасте до 23 лет, и включает ряд услуг, это консультативную, психологическую, педагогическую, юридическую, социальную и иную помощь, содействие в получении образования и трудоустройстве, представительства детей в государственных органах, органах местного самоуправления, и иных организациях.

¹¹ Осипова Н. В. О понятии «социальная адаптация» и сопровождении социально-профессиональной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – № 1 (17). – С. 83.

1.3. Трудности, с которыми сталкиваются педагоги в процессе учебной деятельности

В нашей стране система школьного образования находится на грани цивилизационного кризиса.

Наиболее серьезной **проблемой**, с которой столкнулся современный учитель, это то, что у учеников нет больше абсолютного доверия ни к нему как учителю, ни к учебнику как источнику информации. Это связано в первую очередь с приходом эпохи Интернет, что в корне изменило основную роль учителя. Если раньше он был источником информации, то сейчас от него ожидают работы в качестве организатора активной познавательной деятельности учащихся.¹²

В процессе своей работы педагоги сталкиваются с различными проблемами, основными из них являются следующие:

а) Психологические и социальные характеристики личности сирот.

Многие дети, поступающие в организации для детей-сирот, прошли через сложные жизненные ситуации, испытали на себе жестокое обращение взрослых, алкоголизм и наркоманию и многое другое. Результатом переживания таких травмирующих ситуаций является утрата у ребенка чувства защищенности. Психологические исследования и обобщение опыта работы центров помощи детям и школ-интернатов свидетельствуют, что общее физическое, психическое развитие детей, воспитывающихся без попечения родителей, отличается от развития их ровесников, растущих в семьях.

б) Система государственной поддержки (льготы, пособия).

У данной категории детей формируется иждивенческая позиция, нежели способность к адаптации. Отсюда вытекает проблема, нет мотивации к получению профессионального образования и дальнейшего трудоустройства.¹³

в) отсутствует межведомственное взаимодействие организаций.

До сих пор стоит вопрос о плохой отлаженности работы организаций разных типов по сопровождению и социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

г) отсутствуют региональные нормативные документы, регулирующие деятельность специалистов по сопровождению социальной

¹² Кравченко Н. В. Проблемы современного учителя: причины и пути их решения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 3. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/65255.htm> (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).

¹³ Осипова Н. В. Проблемы взаимодействия органов государственной власти, муниципалитетов, общественных организаций, педагогических работников по сопровождению адаптации детей-сирот // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 3 (23). – С. 41.

адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Закон Иркутской области о постинтернатном сопровождении).

Половина опрошенных педагогов заявляют о сложностях взаимодействия с организациями разных типов в решении вопросов обеспечения и помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. Каждый третий респондент сталкивается с проблемой перекладывания функций одних исполнителей на других, каждый четвертый говорит об отсутствии единого координирующего органа, способного контролировать и регулировать работу в этом направлении, каждый пятый — об отсутствии нормативных документов на уровне региона, каждый шестой считает, что специалисты не имеют достаточного опыта работы с детьми-сиротами и квалификации по данному направлению.

По мнению опрошенных педагогов, для успешной организации деятельности по социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, следует создать систему взаимодействия организаций разных типов, которая бы предусматривала:

- разработку региональных нормативных документов, регламентирующих деятельность специалистов по сопровождению социальной адаптации детей-сирот, детей и лиц, оставшихся без попечения родителей;
- разработку алгоритма действий по решению трудных жизненных ситуаций детей-сирот с разграничением мер ответственности между представителями детских организаций, опекунов, приемных родителей, представителями органов опеки и попечительства и др.;
- методическое обеспечение сопровождения адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также их социальная адаптация;
- повышение квалификации педагогов и специалистов, работающих в данном направлении.¹⁴

Согласно основной задачи Модельной программы подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни и постинтернатном сопровождении выпускников организаций для детей-сирот на территории Иркутской № 28-рзп от 5 августа 2019 года, будут созданы условия для продуктивного межведомственного и ведомственного взаимодействия по постинтернатному сопровождению выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Серьезнейшей проблемой, осложняющей работу, является низкий уровень профессиональной подготовки педагогов к работе с детьми-сиротами. В России педагогические вузы и колледжи при подготовке

¹⁴ Осипова Н. В. Проблемы взаимодействия органов государственной власти, муниципалитетов, общественных организаций, педагогических работников по сопровождению адаптации детей-сирот // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 3 (23). – С. 42.

педагогов к работе с детьми, ориентируются на среднестатистического благополучного ребенка. Сталкиваясь с ситуацией воспитания ребенка – сироты в условиях интернатной организации, педагоги часто оказываются не готовыми к выполнению своих профессиональных обязанностей.

2. Рекомендации педагогам, работающим с трудными подростками

При работе с трудными подростками, прежде всего, в каждом конкретном случае следует **выявить причины трудновоспитуемости подростка по следующей схеме:**

- что искажено в духовном мире подростка в наибольшей мере;
- какие неблагоприятные условия существуют в данный момент;
- с какими отрицательными обстоятельствами может справиться сам подросток, а какие следует устранить с помощью специалиста;
- были ли допущены педагогические ошибки по отношению к подростку и как их исправить.

Для осуществления педагогической профилактики и коррекции поведения трудного подростка **рекомендуется:**

- найти его сильные стороны, качества, опираться на них в деле воспитания;
- не оставлять без похвалы любое его положительное проявление;
- стараться не сравнивать его с другими, особенно если это сравнение не в его пользу;
- говорить с ним тактично, избегать резких выражений, тем более допускать публичных порицаний;
- контролировать свои эмоции, сдерживать гнев или негодование;
- уметь признавать свои ошибки и просить прощения;
- не позволять себе оскорблять учащегося, исключить угрозы и шантаж;
- выказывать отношение только к поступкам, а не к личности учащегося (не «ты грубиян», а «ты проявил грубость»);
- найти повод похвалить обучающегося, особенно спустя некоторое время после наказания, для того, чтобы он убедился, в том что претензии были к его поступку, а не к личности в целом;
- чаще давать понять обучающемуся, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки;
- концентрировать внимание обучающегося на уже достигнутых в прошлом успехах и вселять в него веру в будущие успехи;
- показать обучающемуся, что он вам небезразличен, что его поступки и личностные качества замечают, что позитивные изменения радуют, а срывы огорчают;
- предоставлять возможность высказать свое мнение, предложить пути выхода из ситуации;

- действовать терпеливо и последовательно, поскольку в данной работе не может быть быстрых положительных результатов;
- совершенствовать работу по формированию учебной группы, не допускать в нем изолированности трудного обучающегося.¹⁵

Целесообразно использовать следующие **группы педагогических приемов:**

- проявление доброты, внимания, заботы;
- сочувствия;
- просьбы;
- поощрение в виде одобрения, похвалы;
- награды, выражения доверия.

«Авансирование личности» - предоставление определенного блага, высказывание положительного мнения о подростке, даже если он этого еще пока не заслужил в полной мере. Аванс побуждает к проявлению лучших качеств.

Дать понять подростку, что неблагоприятный поступок – досадное недоразумение, случайность больше не повторится, так как ошибки возможны, но нужно извлекать из них полезный опыт.

Прощение подростка в конкретной ситуации, которая всегда есть только следствие, а не причина осложненного поведения.

В целях усиления положительного влияния на подростка через учебную группу используются следующие приемы:

- *прием доверия* – подросток выполняет наиболее значимое общественное поручение коллектива, в котором он сможет проявить свои знания и умения;
- *прием постепенного приручения к деятельности на общую пользу* – поручения повторяются, усложняются и мотивируются их общественной значимостью;
- *прием поддержки коллективистских проявлений* – поощрение и одобрение коллективом, усилий подростка при выполнении общественной работы при доброжелательных отношениях к нему окружающих;
- *прием недоверия* – коллектив высказывает сомнения в том, что поручать или нет какое-либо дело данному подростку из-за негативных его личных качеств, побуждая его тем самым к самокритике;
- *прием осуждения безнравственности эгоистических установок и взглядов подростка;*
- *прием побуждения подростка к объективной оценке своего поступка;*

¹⁵ Рекомендации психолога педагогам при работе с трудными подростками в кризисных ситуациях – URL : <https://infourok.ru/rekomendacii-psihologa-pedagogam-pri-rabote-s-trudnimi-podrostkami-v-krizisnih-situacijah-2107642.html> (дата обращения: 16 марта 2020 г.).

- *прием включения подростка в коллективные общественно-значимые виды деятельности*, где он должен проявить свои отношения к совместным коллективным делам, умение сотрудничать с одноклассниками.

Особенности подросткового периода развития:

- подросток стремится приобрести личную свободу и независимость;
- примеряет на себя различные интересы и жизненные цели;
- вступает в первые романтические отношения;
- привыкает ощущать себя в роли взрослого человека.

Общаясь с подростком, помните:

- беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона;
- в процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес;
- лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя;
- диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают;
- в процессе общения старайтесь вести диалог на равных;
- старайтесь инициативу общения держать в своих руках;
- умейте смотреть на вещи глазами подростка.

Работая с «трудным» подростком, нужно:

Ясно сформулировать взрослому человеку его права и обязанности, ограничить круг видов деятельности (которые ему разрешены и доступны) и ответственность за них. Настаивать на соблюдении принятых «правил игры», самим соблюдать их в тех случаях, когда другой стороне этого не удастся. Быть терпеливым и помнить, чтобы избавиться от нежелательных привычек, нужны долгие месяцы.

В конфликтных ситуациях не стараться одержать победу любой ценой – мы тоже имеем право менять взгляды, мы не гарантированы от ошибок, кое в чем можем и уступить.

Действовать только тактическим маневром и никогда – прямой атакой. Выслушивать все, реагируя только «потом», не сиюминутно, выбрав подходящий момент, без раздражения высказать свое мнение, вносящее поправки в услышанное. Вскрывать причины неправильных взглядов подростка, показывать, в чем ошибочность его рассуждений, и таким путем развивать и направлять его мыслительный процесс, обеспечивая необходимыми источниками.

Быть самокритичными, принципиальными, стараться настолько укрепить доверие студента, чтобы он делился с нами своими возможными неприятностями.

Не ставить на подростке крест, ведь его обостренное самолюбие и социальная поза возникли именно вследствие предыдущих социальных сбоев, которые постоянно напоминают о себе и подпитывают нежелательное поведение.

Не пытаться загнать подростка в угол, поставить в затруднительное положение. Не прибегать к физическому наказанию.

Требуя что-то от подростка, нельзя торговаться.

Уметь смеяться. Раскрывать подросткам особенности их личности и приемлемые для них черты нашей личности.

В личных беседах усиливать целенаправленную жизненную ориентацию подростков и развивать их идеал «Я».

Рекомендации педагогу:

А) Конфликты во время урока. Ваши нервы, спокойствие и здоровье в ваших руках, поэтому берегите их и не тратьте на бесполезные сиюминутные споры и выяснения отношений со студентами, возникающие в течение урока – это обычно приводит лишь к затяжному конфликту и срыву урока. Лучше отложите их на после урочное время, когда можно будет выяснить причину поведения и спокойно обсудить ситуацию. Если вы чувствуете, что не справитесь в одиночку, то обратитесь за помощью либо к психологу, либо к человеку, которого данный студент больше всех уважает.

При обсуждении желательно не указывать на совершенные подростком проступки и ошибки, не требовать их мгновенного исправления и не добиваться от него признания вины, а лучше возьмите инициативу на себя, объясните, как лучше следовало бы поступить в такой ситуации и почему (дайте действительно выгодную для подростка модель поведения).

Предоставьте ему возможную модель поведения и дайте время обдумать. Вернитесь к этому разговору через время, еще раз обсудите и выслушайте его мнение. Важно, чтобы подросток сам принял решение о том, как поступить в следующий раз при возникновении такой ситуации.

Если ситуация возникла повторно и подросток повел себя на основании принятой им новой адекватной модели поведения, то обязательно похвалите его, и еще раз покажите все плюсы такого поведения, и хвалите каждый раз, пока он не примет эту модель как единственно возможную в данной ситуации. Если ситуация повторилась, а подросток продолжает действовать неадекватно, то не следует сразу же напоминать ему о том, что он нарушил слово, особенно в присутствии окружающих, а повторить обсуждение ситуации и причин мешающих поступить по-новому. Логическое обоснование выгоды желаемого поведения – самое сильное убеждение для подростка.

Это долгий процесс, требующий много терпения и сил, а самое главное желание действительно помочь студенту измениться, а не только избавиться от факторов, мешающих проведению урока и сохранению дисциплины.

Б) Агрессивность. Проявления агрессивности обычно бывают двух типов:

- физическая – драка, насилие и т.д.
- вербальная – нецензурные выражения, крики, угрозы.

Оба этих типа агрессивности у подростков – это следствие плохого самоконтроля, неуравновешенности нервной системы и постоянного внутреннего конфликта: могу и должен, надо и хочу – носят часто защитный характер. Подросток в душе очень боится, что его не любят, что его не принимают таким, какой он есть, хотя на деле обычно показывает, что ему абсолютно все равно, что о нем думают другие. Поэтому при общении с такими подростками желательно не «переходить на личности», т.е. замечания, указания на неправильное поведение должно носить безличный характер. К любым вопросам и проблемам подростка желательно проявлять больше действительно искреннего понимания и принятия. Чем больше его понимать и поощрять, тем более спокойными будут его реакции. Запугивание же подростка, угрозы, обвинения, пусть даже в мягкой форме на допустимом уровне, приведут лишь к усилению защитной агрессии у такого подростка.

Опять Ваше бесконечное терпение и поощрение хотя бы того немного положительного, что проявляется таким студентом, позволят в итоге снизить уровень агрессивности.

В) Учебный процесс. В случаях неправильного ответа на заданный вопрос, не сравнивать с успешными ответами сверстников, лучше обратить внимание на возможность исправления ошибки или плохой оценки. В случаях же любого правильного или близкого к правильному ответу поощрять такого подростка вниманием и похвалой при всем классе. Важно дать понять «трудному» подростку, что он не хуже других, что он имеет право на ошибку.

Как правило, у таких детей, существуют некоторые объективные причины для низкой успеваемости: слабые интеллектуальные способности, низкая осознанность собственных действий, отсутствие мотивации достижения. Поэтому не надо ждать от него сразу и много успехов после первой похвалы и признания его заслуг, а стоит дарить ему успешные ситуации и поддерживать его до тех пор, пока в нем не появится уверенность в собственных силах и способностях. Только тогда у него действительно может появиться интерес и желание учиться.

Г) Общие советы. Относитесь ко всем трудностям и неожиданностям при общении с подростком с чувством юмора и используйте его для сглаживания острых углов и конфликтов.

Не требуйте от ребенка того, что не в состоянии выполнить даже вы сами: быть всегда сдержанным, говорить только правду, никогда не делать

ошибок. Каждый раз, выдвигая требование к обучающемуся, задумывайтесь о том, выполнимо ли оно.

Личный пример или иллюстрация из личного жизненного опыта всегда действует лучше, чем любое нравоучение.

Будьте самими собой при общении с подростком, говорите то, что вы действительно думаете и чувствуете (в разумных пределах), искренность и естественность — лучшие помощники в налаживании хороших взаимоотношений с любым, даже очень сложным человеком.

Конечно же, у каждого педагога существуют свои способы и приемы для работы в «нестандартных» условиях, но было бы очень хорошо, если Вы воспользовались и этими рекомендациями.

3. Практический инструментарий в работе с детьми-сиротами по адаптации к новым условиям

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей - это дети, которые за свои годы успели столкнуться с массой трудностей и социально-опасными факторами, угрожающими их здоровью и жизни. Порой они не всегда способны принять самостоятельные решения, задуматься о будущей судьбе.

В организациях начального, среднего профессионального образования они обретают больше свободы, но не знают, как правильно ею распорядиться. Социально-педагогическое и психологическое сопровождение таких подростков представляется очень важной составляющей становления их личности и профессионального самоопределения.

Сложность социально-педагогической адаптации обусловлена еще и тем, что она протекает одновременно с процессом формирования группы как коллектива. С первого дня обучения к подросткам данной категории необходимо относиться не как к объекту, а как к субъекту адаптационного процесса. При этом необходимо учитывать четыре аспекта: психологический, социальный, педагогический, профессиональный. Особое значение имеет социальный аспект. Только успешная социализация, позволяет подросткам лишенным родительских прав, решить проблемы их привыкания к новой системе обучения, освоения ими условий будущей конкретной трудовой деятельности, взаимодействия со средой.

И поэтому, необходимо сформировать у подростков навыки коллективизма и межличностных отношений, а также адекватного реагирования не только на внешние раздражители, но и на оценку ситуации.

Предложенный материал поможет подросткам освободиться от многих комплексов, мешающих их социальной адаптации, научит расслабляться и лучше понимать самих себя.

Блок 1. Формирование навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

В интернатных учреждениях дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, получают навыки общения и взаимодействия в коллективе. В учреждениях системы профессионального образования им предстоит ощутить себя частицей нового коллектива – учебной группы, в которой будут не только сироты, но и дети, которые воспитываются в семьях. Зачастую, отношения между ними складываются непросто. Дети, лишенные родительского попечения, не всегда ощущают тепло, заботу своих товарищей по группе, поэтому зачастую оказываются во власти собственных,

внутренних проблем, а коллективная жизнь для них не представляет интереса. Как же помочь в преодолении этого недуга?

Решение есть, и заключается оно в формировании навыков эмоционального регулирования, студенты должны научиться слышать себя, ощущать свои эмоции, прочувствовать, что для них является особенно важным, и конечно, же научиться справляться с негативными эмоциями, которые могут нанести вред не только психическому, но и физическому здоровью.

Умение справляться со своими эмоциями – это шаг в счастливое будущее, и является отправной точкой в социальной адаптации к окружающей среде.

Тренинг для студентов: «Мир эмоций – искусство быть счастливее»

Цель: способствование снижению психоэмоционального напряжения, активизация и использование внутренних ресурсов для решения проблем, создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности общения.

Задачи:

- развитие способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей;
- накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;
- снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

Занятие проводит педагог – психолог, социальный педагог.

Место проведения занятия: в студенческих аудиториях образовательных организаций.

Вид занятия: развивающее.

Формы работы: тренинг.

Методы и приемы работы: беседа, обсуждение, работа в мини-группах, упражнения.

Продолжительность занятия: 1 час 10 мин.

Количество участников: 15-20.

Материалы и оборудование: листы А4, карандаши или фломастеры.

План занятия:

№	Этап занятия	Время
1.	Знакомство. Игра «Я сегодня вот такой...».	5 мин.
2.	Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями»	10 мин.
3.	Упражнение «Несмеяна»	6 мин.

4.	Упражнение «Разговор через стекло»	6 мин.
5.	Методы эмоционального расслабления.	10 мин.
6.	Упражнение «Расслабление через напряжение».	5 мин.
7.	Упражнение «Путешествие» (медитация)	13 мин.
8.	Коррекция эмоционального и психофизического состояния. Упражнение «Чего и тебе желаю».	10 мин.
9.	Рефлексия. Упражнение «Закончи предложение».	5 мин.

Ход занятия

Добрый день всем тем, кто... - в хорошем настроении - готов к работе - кому интересно получить новые знания.

Очень часто, ослепленные ревностью, злостью, обидой, мы совершаем глупые бессмысленные поступки, о которых потом глубоко сожалеем. И все потому, что мы не умеем управлять своими эмоциями и сдерживать их. Как же не захлебнуться и не утонуть в собственном эмоциональном море? Как обуздать свои эмоции?

По статистике психологов эмоции управляют значительной частью людей, особенно прекрасной половиной человечества. Тогда как в нашей власти держать их под контролем. Эмоции человека - это мощнейшее топливо и нужно бережно к ним относиться. Эта осознанная мысль сама по себе стимулирует самоконтроль. Если мысль разрешает ту или иную эмоцию, то тем самым усиливает её. Если запрещает - ослабляет. Ум и желания связаны между собой тонкой, но прочной ниточкой, с помощью которой мы можем управлять своими чувствами.

Наше гипердинамичное время – это время стрессов. Стресс проник в нашу повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. В переводе с английского «стресс» означает давление, нажим, гнет, напряжение. Это понятие как нельзя лучше отражает саму суть современной жизни в мегаполисе, где человек постоянно находится под воздействием внешних раздражителей. Если на это накладываются еще и проблемы в семье и на учебе, то психологическое напряжение может обернуться нервным срывом. Еще недавно бытовала поговорка «все болезни от нервов». В наши дни виновником всех бед считают стресс. Действительно, стресс — мощнейший разрушитель. Под его воздействием рушатся семьи и ломаются карьеры. Но мало кто задумывается, что стрессом можно управлять, более того стрессовую ситуацию можно обернуть себе на пользу. Тогда этот мощнейший разрушитель из врага превратится в союзника.

Умение владеть собой, управлять своими эмоциями считается одним из самых главных показателей, от которого зависит как успех деятельности, так и психологическое здоровье.

1. Знакомство. Игра «Я сегодня вот такой...». Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» — и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, (называют имя водящего)». Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят: «Игорь сегодня вот такой» — при этом стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все слушатели. В заключение все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте ВСЕ!»

2. Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями»

- Что такое психологическое напряжение? (это психологическое состояние человека, проявляющееся в его излишнем усилии при какой-либо деятельности)
- Отчего зависит уровень напряженности в человеке? (от самой природы человека, от его силы «духа»)
- Что является главенствующим в таком состоянии? (*эмоции*).

Эмоции – это некий индикатор между умом и желанием. Если цель достигнута, а желание удовлетворено, мы довольны. Когда результат обратный, мы раздражаемся, злимся. Иначе говоря, испытываем негативные чувства. Таким образом, чаще всего, эмоция - это производная от желания.

Чтобы не страдать, можно, конечно, совсем отказаться от желаний. Если вы избавитесь от всех и сразу, то окажитесь в эмоциональном вакууме, превратитесь в робота. Разум обязательно должен корректировать эмоциональные порывы, но не загонять их внутрь. Подавленная эмоция всё равно рано или поздно прорвётся. Причём, это может произойти в самый неподходящий момент. А если «застрянет» в вас как заноза может разрушительно воздействовать на какой-то ослабленный внутренний орган.

Прежде чем научиться управлять эмоциями сначала нужно их изучить. Спросите себя, какой эмоциональный фон у вас преобладает в нейтральной ситуации? Выпишите все эмоции, которые вы испытывали в течение дня. Каких больше отрицательных или положительных? Если 50х50, значит вы счастливый человек. Но такое в жизни случается нечасто.

Искусство управления собой - это и есть умение контролировать отрицательные эмоции, культивировать положительные и достигать состояния равновесия.

Виды эмоций:

- позитивные;
- негативные (агрессивные и депрессивные).

Агрессия - это энергичная, активная эмоция, направленная на окружающих; **депрессия** - это скрытая, вяло текущая агрессия только по отношению к самому себе.

Пытаясь наблюдать за собой, вы столкнетесь с неумением быть здесь и сейчас. Наши мысли обычно ускользают от нас, расползаются как муравьи в разные стороны. Привычка делать одно дело, а думать о другом, мешает сосредоточиться. В результате самонаблюдения рано или поздно вы обнаружите причину того, что отвлекает ваше внимание. Это может быть или не решенная насущная проблема, или собственный недостаток, с которым вам не удастся справиться, или какая-то сильная негативная эмоция. Каждое такое открытие поможет высвободить внутреннюю энергию и использовать её по назначению. Постепенно вы, сами того не замечая, начнёте всё чаще наблюдать за собой. Думайте о том, что делаете. Хотя бы время от времени.

Пример: «Как жена реагирует на ситуацию, когда муж задерживается на работе».

«Муж не пришел вовремя с работы. Она приготовила ужин, но не приступает к еде, потому что ждет его. А его все нет. Какие чувства она испытывает? Беспокойство, обиду, раздражение, тревогу и страх, возможно, чувство ревности. Давайте разберемся, какие мысли спровоцировали такие эмоции.

- Беспокойство возникает от мысли, что у мужа неприятности;
- Ощущение тревоги вызвано страхом, что с ним что-то случилось;
- Раздражение спровоцировано мыслью, что ужин остывает; □
- Чувство обиды связано с мыслью, что он ей пренебрегает;
- Чувство ревности вызвано страхом, что он может уйти к другой».

Разные мысли - разные эмоции. Большинство женщин испытывают в этой житейской ситуации именно отрицательные эмоции. Тогда как их по желанию можно заменить положительными.

Как справиться с эмоциями?

1. Научиться себя перенастраивать. Если муж задержался, не сидеть, уставившись в окно, и не «накручивать» себе различные мысли, лучше переключить внимание, заняться собой: сделать гимнастику, отдохнуть, расслабиться, вздремнуть.

2. Разобраться, какие мысли провоцируют негативные эмоции. Выплескивать свои чувства на бумагу - испытанный способ от них избавиться. Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В первой - запишите все свои негативные эмоции. А во второй - мысли, которые спровоцировали эти чувства.

3. Достаточно просто назвать вещи своими именами. Допустим, если вас душит ревность или зависть, честно признаться себе, что вы ревнуете или завидуете. Если это вам удалось, значит, вы уже научились азам самонаблюдения. Не осуждайте себя и не оправдывайте, не злитесь и не восторгайтесь.

4. Перестать «кормить» отрицательную эмоцию, постоянно концентрируя на ней свое внимание. Без подпитки она долго не продержится.

5. Научиться смотреть на эмоции со стороны. Существует интересная закономерность: негативные эмоции не выносят пристального внимания, и постепенно растворяются, а позитивные: радость, любовь, восторг наоборот усиливаются. Навязчивое присутствие какой-либо негативной эмоции означает дефицит радости в вашей жизни. Чтобы «напитаться» позитивными радостными эмоциями необходимо чаще посещать картинные галереи, выставки, театры, выезжать на природу, встречаться с друзьями.

3. Упражнение «Несмеяна»

Один из участников застывает в центре круга с безразличным лицом, задача остальных - «оживить». Можно использовать любые способы (кроме грубых), исключая прикосновение.

4. Упражнение «Разговор через стекло»

Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание без слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых задание по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

(Обсуждение.)

Вопросы:

- Смогли ли вы понять друг друга?
- Смогли ли договориться?
- Вы успешный игрок, как вам это удалось?

5. Методы эмоционального расслабления

Стресс – это неотъемлемая часть жизни современного человека, особенно в больших городах. Удивительно, но сам по себе стресс – это хорошо, потому что позволяет организму мобилизовать ресурсы, решить возникшую проблему и снять напряжение. Но если по каким-то причинам проблема не может быть решена и напряжение остается, необходимо искать другие пути психической разрядки. В противном случае хронический стресс может привести к серьезным последствиям и даже болезням.

Психологи и психотерапевты уверены, что у каждого человека уже есть свои, выработанные при жизни, механизмы противостояния стрессу, снятия напряжения. Но здесь могут возникнуть такие проблемы, как осознанность и эффективность. Человек может не осознавать, каким именно образом он справляется со стрессом, и, следовательно, не может запустить этот процесс по своему желанию. Вторая проблема в эффективности. Напряжение снято, но какой ценой? Например, довольно часто люди «заедают» свой стресс. Да,

напряжение уходит, но приходит лишний вес. А это новая проблема и новый стресс. Разобраться во всем этом может помочь психолог или психотерапевт.

А теперь, давайте посмотрим, что делают другие люди для снятия напряжения и противостояния стрессу.

У китайцев существует старый, проверенный временем, ритуал для снятия психического напряжения – переставить 27 разных предметов. Размеры переставляемых вещей не имеют значение, только количество – 27! Не меньше и не больше! Как это работает – догадаться не сложно.

А вот современные «белые» воротнички в Поднебесной ходят снимать стресс в караоке-бары или рестораны под открытым небом на крыше небоскребов. Для людей, переполненных гневом, предусмотрена возможность побить посуду или покрушить мебель в ресторане. За отдельную плату, разумеется.

Уже не один год проводится массовая битва подушками, на которых написаны имена обидчиков. Участники уходят после таких побоищ очень довольными и веселыми. Однако, совсем не обязательно драться, ломать мебель, бить посуду, чтобы успокоиться, расслабиться и снять напряжение. Можно просто на один день вернуться в детство – побыть ребенком – целый день играть, дурачиться и есть сладости.

Некоторые идут еще дальше, проводя целый день на кладбище. Вот уж где царит настоящий покой и умиротворение.

К игло- и пчело -укаливанию врачи из Пекина добавили еще один экзотический вид терапии - термообработка. Пациентов оборачивают в промасленные одеяла и затем поджигают их. Теплое облако, окутывающее в этот момент человека, помогает достигнуть очень глубокого расслабления всего тела.

Флоатинг – это еще один метод полной релаксации, которая достигается за счет максимально возможного отключения всех внешних раздражителей – света, звука, и даже ощущения собственного тела.

Если два последних способа снятия напряжения требуют участия специалистов и довольно сложного оборудования, то про следующий можно сказать - «старо как мир». Все знают – одним из сильнейших антистрессоров являются домашние животные. Те, у кого они есть, – счастливчики. А что делать тем, кто не может завести кошку или собаку?

Для таких людей в Японии придумали «Cat café» (кошачьи кафе). За небольшую плату (около 10 долларов за час) можно провести прекрасно время в компании с кошками и котами разных пород. Посетители могут их гладить, кормить, брать на колени, всячески выражать свои нежные чувства и получать в ответ успокаивающее урчание и тепло. Кроме котов в кафе есть wi-fi, кофе и десерты (у нас такие кафе уже тоже существуют: г. Иркутск, Байкальская, 244а/2).

Так как в Японии проблема стресса стоит довольно остро, правительство развернуло целую сеть антистрессовых программ. Например, коллективное любование явлениями природы, чайная церемония, икебана,

оригами, sudoku, использование специальных деревянных молоточков для постукивания себя по пяткам, ароматерапия - вдыхая ароматы роз, шалфея, ладана и камфара, ну и, конечно же, роботы (котенок ТАМА, медвежонок КУМА).

В стране Восходящего солнца практикуют еще один простой способ снятия стресса у всей группы сразу – это коллективное зевание, по команде босса. Будет смешно. А смех, как известно, лучшее средство от всех бед.

-А как Вы снимаете напряжение?

-Поделитесь, может именно ваш способ интереснее и действеннее?

Я хочу вам предложить следующие естественные способы саморегуляции. Которые вы можете использовать прямо на учебе:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о приятном;
- различные движения типа потягивания;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий;
- «купание» в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
-

6. Упражнение «Расслабление через напряжение». Участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Тренер просит участников удерживать напряжение 5 секунд. После этого тренер предлагает расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее, нижней челюсти и правой ноге, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее тренер предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

7. Упражнение «Путешествие» (медитация)

(Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки).

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

8. Коррекция эмоционального и психофизического состояния.

Упражнение «Чего и тебе желаю».

В произвольном порядке перекидывается мячик или игрушка со словами: «У меня лучше всего получается, чего и тебе желаю». Начинает ведущий, он первый кидает мячик любому участнику и говорит: «У меня лучше всего получается... (например, общаться с людьми), чего и тебе желаю». Получивший мячик с пожеланием, кидает его любому другому участнику круга и произносит: «У меня лучше всего получается... (например, вкусно готовить, любить людей, рисовать и т. д.), чего и тебе желаю!».

9. Рефлексия.

10 открытий за сегодняшний день (записывают + озвучивают, не повторяясь).

10. Упражнение «Закончи предложение».

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- На занятии мне не понравилось...
- Если бы я еще раз попала на тренинговое занятие, то я хотела бы...
- Искусство быть счастливее – это...

Педагог: Таким образом, «искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах» (Генри Уорд Бичер).

Ведущий благодарит всех за участие.

Блок 2. Формирование психологической устойчивости от манипулятивного воздействия.

Манипулятивные воздействия представляют большую опасность для детей, и в частности выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, однако в нормативных документах, регулирующих процессы обучения и воспитания в образовательных организациях, не предусмотрено формирование у них психологической защиты от манипулирования.

Как показывает опыт, если регулярно проводить учебные занятия с обучающимися, направленные на обеспечение учащихся знаний о манипулировании и защите от него, формирование умений их использования и воспитание адекватного отношения к фактам манипулирования, соответственно, эффекта будет больше. Методы и приемы защиты от манипулятивного воздействия могут обеспечить студентам безопасность, и в дальнейшем пригодиться в жизни в решении различного рода ситуаций, будь это сохранность денежных средств от нечистых на руку людей (преступных группировок) или же своего здоровья.

Тренинг для студентов: «Как не попасть под чужое влияние»

Цель: развитие умений распознавания манипуляции и противостояние манипулятивному воздействию.

Задачи:

- познакомить с понятием манипуляция, видами манипуляторов, и научить обнаруживать их во время коммуникации;
- выявление собственных «слабых струн», обуславливающих подверженность чужой манипуляции;
- отработка алгоритма противостояния манипуляции с помощью различных психотехник;
- развитие индивидуальной личностной силы и психологической устойчивости.

Занятие проводит педагог – психолог, социальный педагог.

Место проведения занятия: в студенческих аудиториях образовательных организаций.

Вид занятия: развивающее.

Формы работы: тренинг.

Методы и приемы работы: беседа, обсуждение, работа в мини-группах, упражнения.

Продолжительность занятия: 1 час 20 мин.

Количество участников: 15-20.

Материалы и оборудование: листы А4, карандаши или фломастеры, карточки с фразами для поиска, цветные карандаши – по 3 шт. на каждого человека, 2 ситуации манипуляционного воздействия, таблица «Способы противостояния манипуляции», памятка «Как не попасть под чужое влияние».

План занятия:

№	Этап занятия	Время
1.	Знакомство. Упражнение «Мой круг»	10 мин.
2.	Основная часть. Лекция «Манипуляции и манипуляторы».	10 мин.

3.	Тест «Насколько вы подвержены чужому влиянию».	5 мин.
4.	Упражнение «Карусель манипуляций»	15 мин.
5.	Упражнение «Дар убеждения»	10 мин.
6.	Разминка. Упражнение «Зеркало».	10 мин.
7.	Способы противостояния манипуляции.	10 мин.
8.	Рефлексия. Упражнение «Подарок»	10 мин.

Ход занятия

Организационный этап

Добрый день, сегодня мы поговорим с вами о «ловушках» скрытого влияния, в результате которого, партнера по взаимодействию, незаметно подводят к намерениям, решениям и действиям, отвечающим целям манипулятора. Для начала давайте определимся с определением.

Как вы понимаете, что такое «Манипуляция»? (ответы учащихся).

Манипуляция – скрытое управление поведением человека, совершаемое ради какой-либо выгоды того, кто управляет. Это социальные воздействия (информация, образцы поведения, наставления), которые не исходят от членов ближайшего окружения, но вызывают такие изменения в характере, поведении и сознании ребенка, которые не были запланированы и ожидаемы.

О манипуляции, как способе воздействия на собеседника, написано сотни книг. Однако, большинство людей по-прежнему часто попадают под ее воздействие. С манипуляцией можно столкнуться на улице и дома, в общении со знакомыми и незнакомыми людьми, в профессиональных и личных взаимоотношениях... Многие люди манипулируют даже не догадываясь об этом: они научились этому способу взаимодействия еще в детстве и не умеют общаться иначе. От встречи с таким человеком не застрахован никто... Манипуляции, были всегда, начиная с древних времен, ведь даже среди животных есть манипуляторы. В любой стае животных есть вождь и он манипулирует остальными особями, преимущественно путем устрашения.

Манипулирование, как проблема, стало особенно актуальным начиная с 19 века, и связана она с появлением СМИ. Ведь все мы знаем, что СМИ оказывает большое влияние на людей, поэтому необходимо знать, как защитить себя от такого воздействия и сохранить свои личностные качества. В нашем же обществе все пытаются манипулировать друг другом, начальник подчиненными, а они им; государство своими гражданами, а они в ответ манипулируют им; все кем-нибудь манипулирует, либо становятся жертвами манипуляций, поэтому актуальность данной проблемы не вызывает сомнений.

Так же можно отметить тот факт, что большинство людей склонны чтобы ими манипулировали, в связи с этим появляются люди манипуляторы. В манипуляторов люди могут превращаться из-за нежелания достигать своих целей честным путем, ведь манипуляции практически всегда производятся с целью получения односторонней выгоды. В современных условиях «Манипуляция» рассматривается как «акт влияния на людей и управления ими с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление, обработка».

Подобное понимание манипуляции позволяет трактовать ее как безнравственное управление, где преследуемая цель оправдывает любые средства.

1. Знакомство

Прежде чем мы перейдем с вами к рассмотрению основных вопросов темы, предлагаю познакомиться.

Упражнение «Мой круг»

Инструкция (*всем участникам раздаются карточки, которые разделены на 9-16 клеточек.*): Так как мы с вами на тренинге, то сделаем это в тренинговом формате. У вас в руках карточки. В каждой клеточке этих карточек записана своя фраза для поиска.

Задание: записать в клеточку имя человека, который, соответствует поисковой фразе из клеточки. Прошу провести как можно больше встреч.

ФРАЗЫ ДЛЯ ПОИСКА.

- ✓ любит рыбу;
- ✓ держит дома собаку;
- ✓ любит рисовать;
- ✓ любит вкусно поесть;
- ✓ любит ходить пешком;
- ✓ играет на гитаре;
- ✓ недавно сменил учебное заведение;
- ✓ имеет троих братьев;
- ✓ никогда не был в г. Москва;
- ✓ нравятся гуманитарные предметы;
- ✓ любит звезды;
- ✓ любит спать;
- ✓ любит быть в центре внимания;
- ✓ хочет стать художником;
- ✓ знает все о А. А. Пушкине.

(Чем неожиданней будет задание, тем лучше. Можно заложить в эту карточку то, что нужно вам.)

Хорошо. Выделенное на упражнение время вышло, давайте посмотрим, что у нас получилось. *(Ведущий зачитывает вопрос из карточки, а*

участники называют имена тех, кого они нашли. Участники, чьи имена прозвучали, встают со своих мест).

2. Основная часть. Лекция «Манипуляции и манипуляторы».

Существует несколько видов манипуляции (по Роберту Чалдини).

(В дальнейшем, рассказывая о манипуляции, ведущий записывает названия ее видов на доске или показывает на слайде)

«Взаимный обмен»

Он предполагает, что человек будет стремиться отплатить за предоставленную ему услугу. Например, в эксперименте испытуемые, разбитые на пары, должны были оценивать картины. Один из них был «подсадным», то есть помощником психолога. Во время перерыва он уходил из лаборатории, а затем возвращался с двумя бутылками кока-колы и предлагал одну из них настоящему испытуемому. В контрольной группе он возвращался без воды.

После того как оценивание картин заканчивалось, он просил испытуемого оказать ему услугу — купить у него один или несколько лотерейных билетов. Испытуемые, которым до этого была предложена кока-кола, приобретали в среднем в два раза больше билетов (при том что один билет стоил дороже бутылки воды).

Правило «взаимного обмена» дает возможность повлиять на наше решение, предварительно что-то для нас сделав. Оно действует даже тогда, когда нам оказывают услугу, о которой мы не просили, и тогда, когда услуга, которую должны оказать мы, значительно более серьезна.

На этом правиле основана тактика «отказ-затем-отступление». Она заключается в том, что, начав с завышенного требования, требующий переходит к реальному, которое теперь выглядит как уступка и заставляет нас уступить в ответ. Кроме того, здесь задействовано еще и явление контраста: меньшая просьба по сравнению с более существенной может показаться менее трудной для выполнения.

Например, если мы попросим займы большую сумму денег, то можем получить отказ, но, скорее всего, нам не откажут, если наша следующая просьба будет о займе меньшей суммы. При этом у жертвы возникает чувство ответственности и удовлетворенность заключаемым соглашением, поскольку решение, как ей кажется, было принято самостоятельно.

«Последовательность»

Этот прием основан на том, что, заставив человека сделать мелкое одолжение, уже несложно заставить его сделать крупное. Примером является метод «нога-в-дверях». В «торговом» варианте он заключается в том, что покупателя легче склонить сделать крупную покупку, после того как он сделает мелкую. На этом же основан метод «выбрасывание низкого мяча»,

закрывающийся в том, что даже после того, как исчезает причина (например, скидка на товар), по которой мы на что-то согласились, мы все равно это делаем (покупаем).

В некоторых ситуациях срабатывают те или иные типичные стереотипы. Так, если привести ряд цифр 3,6,8 и сказать, что это цифры, потом спросить, что такое «о», вероятнее всего ответят, что это цифра «ноль», а если привести ряд букв «а, б, в» и задать тот же вопрос, то вероятнее всего ответят, что это буква «о».

«Социальные доказательства»

Этот механизм заключается в том, что люди часто ориентируются на поведение других людей. Принцип социального доказательства гласит: «Чем больше людей находит данную идею верной, тем более верной считается эта идея». В специально распускаемых слухах о финансовой пирамиде «Властилина» рассказывалось о том, что огромные барыши получали не побоявшиеся вложиться в пирамиду широко известные звезды эстрады.

«Благорасположение»

Основано на том, что мы склонны соглашаться с симпатичными нам людьми. Однако и симпатия возникает не просто так.

Во-первых, мы больше симпатизируем знакомым нам людям. Не случайно, когда кто-то обращается к нам с просьбой, он пытается представиться как знакомый нашего знакомого. Именно механизм «благорасположения» лежит в основе традиции при знакомстве быть представленным кем-либо.

Во-вторых, важна физическая привлекательность человека. Многочисленные исследования показали, что когда одна положительная характеристика бросается в глаза окружающим, она оттесняет на задний план другие, в том числе отрицательные, черты. Мы автоматически считаем красивых людей более добрыми, умными, талантливыми. С принципом благорасположения связано также использование положительных ассоциаций в рекламе.

«Авторитет»

Используется склонность людей автоматически повиноваться авторитетам. Повиноваться истинным авторитетам удобно, так как они имеют больше знаний, силы и в ситуации непростого выбора облегчают наши терзания, взяв ответственность за выбор на себя. Опасность заключается в автоматическом реагировании не на сам авторитет, а на его символы. Такими символами являются титулы, внешний вид и некоторые личные вещи (например, автомобиль определенной марки).

Пример: студентам в разных аудиториях был представлен один и тот же человек. В одной — как студент, в другой — как лаборант, в третьей —

как лектор, в четвертой — как профессор. Испытуемых просили оценить его рост. Оказалось, что чем выше был его статус, тем выше он казался.

Классик русской литературы XIX века с иронией писал, что уряднику было достаточно отправить в возмущенную чем-либо деревню свою фуражку, и волнения стихали.

«Дефицит»

Основан на простой зависимости — то, что менее доступно, особенно притягательно. Кроме того, принцип дефицита действует сильнее, если нечто стало дефицитным совсем недавно и при наличии конкуренции. «Всякий раз, когда что-то ограничивает наш выбор или лишает нас возможности выбора, потребность сохранить наши свободы заставляет нас желать их значительно сильнее, чем прежде». «Дефицитным» может быть время: вам предлагают принять решение немедленно, иначе «вы все потеряете»!

С «Манипуляцией» мы разобрались, идем дальше.

- Кто такой «Манипулятор»? И какими они бывают?

Манипулятор — это человек, который применяет манипуляционные приемы на другом человеке.

По мнению Эверетта Шострома, существуют различные **виды манипуляторов**:

- **активные манипуляторы** (эти люди не в силах положиться на себя, им лучше сделать ответственным за все другого человека, того, кем можно управлять и кого можно контролировать; некоторые манипуляторы, желая или не находя любви окружающих, пытаются добиться власти над другими людьми силой хитрого ума);

- **пассивные манипуляторы** (некоторые люди настолько боятся заслужить чье-то неодобрение, что стараются угодить всем, или же когда им не хватает сил справиться с жизненными трудностями, человеку удобнее занять пассивную позицию «Делайте со мной, что хотите!»);

- **сореvнующиеся манипуляторы** (такие люди воспринимают жизнь как постоянный турнир, а себе отводят роль бойца; для них важна постоянная битва, деловые партнеры рассматриваются как соперники или враги, реальные или потенциальные);

- **безразличные манипуляторы** (эти люди играют в безразличие и индифферентность; стараются уклониться от контактов).

Например, чтобы уклониться от выполнения задания или избежать ответственности, **недобросовестные работники** пользуются следующими приемами, вот они:

- не закончив одного дела, напрашиваются на какое-либо другое;
- стараются доказать руководителю, что в задании не было указаний на то, что сейчас требуется;

- заявляют, что некоторое время назад начальник говорил совсем обратное;
- заявляют, что у них мало прав для выполнения этого задания;
- заявляют, что им «не помогают»; это дает возможность уклоняться от ответственности;
- доказывают, что поручаемое задание не входит в их обязанности и что этим должен заниматься кто-нибудь другой;
- стараются всегда быть обиженными – можно будет оправдаться тем, что в такой обстановке невозможно работать;
- заявляют, что поручаемая им работа им не по плечу («я не могу все знать», «я не профессор»);
- обвиняют начальника в том, что его никогда нельзя понять или с ним невозможно работать;
- берут задания без указания срока их выполнения; потом трудно будет обвинить их в срыве и невыполнении задания;
- используют выражения типа «первый раз слышу», «звонил, не дозвонился», «заходил, но вас не было», «искал, но не нашел», «а мне никто не говорил», «а почему я?», «не слышал», «не знаю», «я ему сказал, но он не сделал» и т. д.

3. Тест «Насколько вы подвержены чужому влиянию»

1. Когда вам хочется сказать что-то неприятное, задумываетесь ли вы над тем, что можете обидеть собеседника?
2. Когда вы опаздываете в школу, стараетесь ли вы войти так тихо, чтобы вас не заметили?
3. Просите ли вы товарища сделать за вас то, что вы боитесь сделать сами?
4. В хоккее, футболе, настольных играх считаете ли вы, что лучше честно проиграть, чем нечестно победить?
5. Когда вы пытаетесь над кем-нибудь подшутить, сразу ли человек понимает, чьих это рук дело?
6. Можете ли вы сказать заведомо неправду, чтобы спровоцировать человека на откровенность?
7. Умеете ли вы в школе списывать у соседа так, чтобы он ничего не заметил?
8. Всегда ли вы находите способ, чтобы получить то, чего вам очень хочется?
9. Умеете ли вы схитрить так, чтобы никто не заметил?

Ключ. *Поставьте себе один балл за положительные ответы на вопросы 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 и отрицательные ответы на вопросы 1, 4.*

Более 6 баллов. Вы обладаете огромным запасом хитрости. Нет ничего, чего бы вы не могли добиться. Вас не проведешь! Но хитрость и недоверчивость часто ведут к неискренности и доле неоправданного недоверия в общении с людьми. Наверное, можно иногда быть чуть-чуть более открытым.

3—6 баллов. Вы безусловно умны, обмануть вас нелегко. Вы не любите говорить неправду, что хорошо. Откровенность сближает людей.

Меньше 3 баллов. Вы, к сожалению, весьма наивны, и вас очень легко ввести в заблуждение. Наверное, вы часто бываете рассеянны и этим даете повод для шуток своим знакомым.

4. Упражнение «Карусель манипуляций»

Очень часто мы обвиняем других людей в манипуляциях, не подозревая, что сами частенько этим занимаемся. Упражнение, в котором очень много смеха и веселья, несет в себе очень ценный материал – помогает осознавать собственные механизмы манипулирования людьми и то, как мы поддаемся на манипуляции.

Цель: Исследовать механизмы манипуляций и чувства, связанные с ними. Способствовать осознанию наиболее «опасных» для манипулирования ситуаций.

Организация: Форма организации – «карусель», два круга, люди сидят напротив друг друга и работают в парах, по сигналу ведущего – внешний круг перемещается на одного человека. Понадобятся цветные карандаши – по 3 шт. на каждого человека.

Ход игры:

1. «Сейчас мы будем с вами заниматься манипуляциями. Напоминаю вам, что под этим мы будем подразумевать способ получения желаемого без прямой просьбы и формулирования своей потребности. Вам надо вызвать у своего собеседника такие чувства, чтобы он сделал то, что вам надо. Если манипуляция удалась, и ваш партнер поддался манипуляции, он отдает вам карандаш, как символ состоявшейся манипуляции. Перед вами не стоит задача не поддаваться – слушайте свои чувства и поступайте так, как поступили бы в обычной жизни».

2. Поочередно задаются ситуации, которые разыгрываются в парах:

- Две подруги. Ситуация: посидеть с ребенком в выходные.
- Преподаватель и студент: получение зачета за несделанную работу.
- Начальник и подчиненный: отпуск в неурочное время.
- Мать и дочь: получение денег на развлечение.
- Соседки по даче: передвинуть забор.
- Муж и жена: отказ от домашней работы.

Шеринг:

- Какие ваши действия или слова помогали достигнуть желаемого?

- Где в жизни вы поступаете подобным образом?
- Чье «мастерство» манипуляций произвело на вас наиболее впечатление и почему?
- В каких ситуациях вы более склонны к манипуляциям?
- Сколько карандашей вы получили и благодаря чему?

5. Упражнение «Дар убеждения»

Цель: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Скажите, случались ли с вами или с вашими знакомыми ситуации манипуляционного воздействия? (ответы учащихся)

Предлагаю посмотреть следующие ситуации.

Пример ситуаций (раздать ситуации):

1. *Пока Толик маленький был, болел часто, слабенький рос. Боялась, что простудится, или обидит кто-нибудь. Старалась при себе держать. Вот он и вырос... Что другие скажут, то и делает. Который уж раз замечаю, из дома стали деньги пропадать. Сейчас развелось наркоманов, токсикоманов. Говорят, они к себе других увлекают. Вдруг и с Толиком такая беда приключится? Как же мне жить после этого?*

Что в данной ситуации мы видим?

(Мальчик с детства рос под влиянием, сначала мамы, затем сверстников, он не имел своего мнения, его не научили, не прислушивались к его чувствам, эмоциям, подавляли и навязывали «свое», соответственно повзрослев, не сформировал адекватную стратегию противостояния чужому влиянию, ему проще делать то, что говорят, «Как раньше говорила мама».)

2. *Придумали моду худеть. Хлеб не ест, мясо не ест, макароны, каши не употребляет. После пяти вечера вообще ничего в рот не берет. Покупайте ей сок и киви. Теперь на шейпинг записалась. Бешеные деньги за каждое занятие платит, да еще на какие-то гели и таблетки у отца деньги просит. Здоровье загубить недолго. Думает, она кому-нибудь, кроме папы с мамой, нужна будет больная?*

Что мы видим в этой ситуации?

(Правильно, то же разрушающее поведение, мода, окружение, сверстники, в подростковом возрасте нам кажутся намного важнее, чем родители, их мнение, и собственное здоровье. В свое время на девочку не было времени у родителей, объяснить, почему нельзя поступать так (худеть), к чему могут привести неправильные диеты (измор) и какое оказать влияние на организм в дальнейшем.

В большинстве случаев, подростки в силу своего раннего юного возраста имеют малый жизненный опыт и легко попадают под влияние толпы, в такие моменты с каждым должен находиться взрослый, чтобы объяснить и «раскрыть глаза» на вред, который они могут причинить себе и своему здоровью, показать подростку его «изюминку», которой он может «блеснуть» перед окружающими. Для того чтобы позитивное влияние оказалось действенным, необходимо, чтобы оно исходило от значимого для ребенка лица.

Попадая под воздействие манипулятора, человек испытывает дискомфорт и перестает быть хозяином своей жизни - именно поэтому так важно уметь противостоять этому!

6. Разминка. Упражнение «Зеркало».

Сейчас предлагаю выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями.

Инструкция: приглашаются 2-3 пары добровольцев. Пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Пары по очереди меняются местами, таким образом каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала.

Шерринг:

- что было сложным в выполнении упражнения?
- какие ощущения возникали?

7. Способы противостояния манипуляции.

Скажите, какие вы знаете действенные способы противостояния манипуляции?(ответы учащихся)

Способы манипуляции	Способы защиты
1. Навязывание роли. Угадав желания человека, манипулятор начинает навязывать роль Незаменимого Работника, Бескорыстной Сотрудницы, Всеми Обожаемого, Неотразимой и т.п.	Отказ от роли К примеру: «К сожалению, люди любят преувеличивать...»
2. Вас делают другом. Манипулятор доверительно рассказывает о себе, а затем обращается с какой-нибудь обременительной просьбой: «Я вижу, вы мне так сочувствуете... вот спасибо... я думаю, вы не откажитесь...»	Не проявлять дружеского участия в разговоре с малознакомым человеком, не замечать намеков
3. Доброжелательность. Чрезвычайно любезно и доброжелательно расспрашивать о личных делах, трудностях, затем обращается с просьбой, в которой после разговора трудно отказать	Не быть откровенным с человеком, которого вы не считаете другом, и не считать себя обязанным делать то, о чем просит участливый человек.
4. Дружим против общего врага. Манипулятор доверительно сообщает о том, как плохо высказался о вас руководитель или коллега. Он возбуждает неприязнь к «недоброжелателю», подталкивая к определенным действиям.	Задайте себе вопрос: «С чего это вдруг он стал открывать мне глаза?»
5. Вас делают соратником по общему делу. Например, посетитель доверительно, с расчетом на понимание и сочувствие, посвящает вас в свой замечательный проект реорганизации работы фирмы. И тут же просит именно его бумаги показать директору в первую очередь.	Подумайте: «А мое ли это дело?» Не поддавайтесь пафосу собеседника, отдавайте себе отчет в том, насколько вы сами считаете это проект первоочередным.
6. Туманные намеки. Манипулятор не высказывает прямо свою бестактную просьбу, а ходит вокруг да около	Прервать его высказывания вопросом: «Вы это о чем?»
7. Берет измором. Манипулятор с обворожительной улыбкой снова и снова повторяет одну и ту же просьбу, выполнить которую вы не можете или не хотите.	«Заезженная пластинка» Каждый раз в ответ на просьбу следует повторять: «Рад бы вам пойти навстречу, но ничего не могу сделать»

Вывод: Грамотное противостояние манипуляции помогает не только отстоять свои границы, но и сохранить близкие отношения с теми, кто пользуется приемами манипуляции бессознательно, не умея общаться иначе. Сталкиваясь с отпором, такие люди вынуждены искать новые способы взаимодействия, и, таким образом, учатся более продуктивным способам общения...

Кому это может быть интересно?

Психологам, так как их работа требует умения распознавать и противостоять манипуляциям. Всем, кто хочет научиться общаться продуктивно и эффективно.

8. Рефлексия. Упражнение «Подарок»

Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

«Ну вот, теперь вы знаете о некоторых способах манипуляции. И как от них защититься?». Если речь идет об использовании манипуляций в рекламе или торговле – проще всего просто отключить этот источник информации (выйти из магазина со слишком навязчивыми продавцами, переключить телевизор на другую программу на время рекламной паузы, пролистнуть, не читая, соответствующие страницы газеты и т. п.).

А как быть, если манипулятор – близкий тебе человек? *(ответы участников)*

Запомните:

- ✓ Прежде всего разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.
- ✓ Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел об этом разговор именно сейчас и т. п.
- ✓ Использовать прием «заезженная пластинка» – раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.
- ✓ Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т. п.

Ваша активная творческая позиция - готовность чувствовать, исследовать, действовать и менять в своей жизни все, что вам требуется, не ожидая и не боясь чего-то со стороны, будет для вас тем внутренним стержнем, на который вы всегда сможете опереться и сделать правильный выбор!

Заключение

Процесс адаптации к обществу детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, предполагает их включенность в деятельность различных социальных институтов: образование, здравоохранение, социальная защита, культура и др. Из-за отсутствия социального опыта дети-сироты не всегда готовы решать свои вопросы самостоятельно. Часто и сами специалисты образовательных организаций затрудняются в решении проблем, с которыми обращаются дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

В настоящее время ряд организаций и учреждений участвуют в сопровождении адаптации детей-сирот и выполняют свою функцию: защита прав и законных интересов, воспитание, образование, социальная защита и реабилитация, занятость и трудоустройство, здравоохранение. Взаимодействие специалистов этих организаций предполагает согласованность в решении проблем выбора профессии, профессионального обучения, трудоустройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

От того, насколько отработана система взаимодействия между разными организациями по предоставлению услуг данной категории, зависит результативность сопровождения и уровень социальной адаптации детей-сирот.¹⁶

Учёные отмечают, что дети-сироты являются жертвами процесса социализации вследствие их длительного пребывания на полном государственном обеспечении в искусственно благополучных условиях интернатного учреждения. Своеобразная закрытость социального пространства учреждения, ограниченность социальных связей детей-сирот, сферы реализации усвоенных ими социальных норм и социального опыта, формирование единственной социально-ролевой позиции – позиции сироты – проявляются в будущем в том, что выпускники-сироты не дорожат своей жизнью, ведут асоциальный и криминальный образ жизни или, наоборот, первыми становятся жертвами различного рода преступлений.

Преобразования, происходящие в общественной жизни нашей страны, существенно меняют объективные условия социализации подрастающего поколения, и в особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Администрация интернатных учреждений, специалисты по охране прав детства не всегда могут противостоять грубым и систематическим нарушениям интересов детей-сирот, выпускников домов-интернатов из-за отсутствия квалифицированных специалистов, юридических знаний, материально-технической базы. Складывается парадоксальная ситуация. С одной стороны, на подготовку к

¹⁶ Осипова Н. В. Проблемы взаимодействия органов государственной власти, муниципалитетов, общественных организаций, педагогических работников по сопровождению адаптации детей-сирот // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 3 (23). – С. 40.

самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, затрачиваются достаточные ресурсы, к работе привлекается большое количество специалистов, а с другой, эффективность всех усилий непропорционально мала: ребёнок-сирота оказывается плохо социализированным, незащищённым, как в интернатном учреждении, так и после выпуска, когда он оказывается не в состоянии полноценно социализироваться в обществе и жить самостоятельно.

Как показывают исследования, глубинная причина трудностей у детей-сирот, в установлении межличностных отношений с воспитателями, учителями и сверстниками, заключается в отсутствии привязанности между взрослыми (родителями) и детьми, чего не наблюдается у детей, воспитывающихся в биологических семьях.

Определённым показателем эффективности социализации является установление взаимного доверия между детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, их уровень доверия к тому, к кому они могут обратиться в первую очередь, когда им нужно посоветоваться.

Формирование социальной направленности стиля поведения ребёнка в значительной степени зависит от его социального окружения и числа участвующих в воспитании педагогов.

Таким образом, социализация детей-сирот в новых условиях и последующая интеграция в общество протекают с ещё большими трудностями, чем у их сверстников из благополучных семей.

Мало научить детей правильно планировать свое время, выстраивать коммуникации в обществе, работать с документами, самое главное, это грамотно и своевременно организовать и провести работу по развитию у детей умения принимать осознанные, обоснованные решения, связанные с жизненными ориентирами, проявлять инициативу и ответственность.

Список использованных источников

I. Литература

1. Абельбейсов В. А. Социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в детском доме: социологический анализ проблемы // Социосфера. – 2011. – № 1. – С. 53-58.
2. Володина Ю. А. Дистанционное психологическое сопровождение детей-сирот в профессиональных учебных заведениях // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 11-18.
3. Глазков В.А. Система сопровождения процессов социализации и социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: метод. рекомендации / авт.-сост. В.А. Глазков, О. Л. Миронова, Е.А. Шестакова – Иркутск: Изд-во ГАУ ДПО ИРО, 2017. – 59 с.
4. Гусарова А. Е. Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — воспитанников интернатных учреждений // Молодой ученый. – 2018. – № 22. – С. 276-278.
5. Дружинина А. А. Инновационный опыт решения проблем формирования навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Вестник ТГУ. – 2015. – № 9 (149). – С. 50-56.
6. Осипова Н. В. Проблемы взаимодействия органов государственной власти, муниципалитетов, общественных организаций, педагогических работников по сопровождению адаптации детей-сирот // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 3 (23). – С. 40-43.
7. Осипова Н. В. О понятии «социальная адаптация» и сопровождении социально-профессиональной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – № 1 (17). – С. 80-85.
8. Курбатов В.И. Социальная работа: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. – Ростов н./Д: Феникс, 2003.
9. Павленок П.Д., М.Я. Руднева. Технологии социальной работы с различными группами населения: Учебное пособие / Под ред. проф. П.Д. Павленка – М.: ИНФРА – М, 2009.
10. Руськина Е. Н. Формирование психологической защиты от манипулятивных воздействий у школьников - автореф. дис., канд. психол. наук по ВАК РФ: 19.00.07/ Е. Н. Руськина, Саратов, 2009. – 208 с.
11. Сетевое взаимодействие с социальными партнерами как средство социально-профессиональной адаптации и постинтернатного сопровождения учащихся-сирот учреждений профессионального образования: Материалы III Всероссийской научно-практической

конференции / Отв. ред. С.В. Кривых, И.В. Куричкис. – СПб.: ИСЛ, 2019. – 315 с.

II. Интернет-ресурсы

12. Юдаева А. Ю. Социальная адаптация детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. – URL : http://www.tsutmb.ru/nayk/nauchnyie_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnyie/stanovlenie_professii_soczialnyij_rabotnik_metodologii_modeli_i_tehnologii/3_problemyi_vnedreniya_innovacionnyix_tehnologij_v_soczialnuy_u_sferu/soczialnaya_adaptacija_detej_%E2%80%93_siroty_i_detej_ostavshixsya_bez_popecheniya_roditelej (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).
13. Суханов А.А. Виды, формы адаптации в психологической науке – URL : <https://www.monographies.ru/ru/book/section?id=4545> (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).
14. Адаптация детей-сирот – URL : <http://www.neboleem.net/stati-o-detjah/6753-adaptacija-detej-sirot.php> (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).
15. Кравченко Н. В. Проблемы современного учителя: причины и пути их решения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 3. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/65255.htm> (дата обращения: 03 февраля 2020 г.).
16. Рекомендации психолога педагогам при работе с трудными подростками в кризисных ситуациях – URL : <https://infourok.ru/rekomendacii-psihologa-pedagogam-pri-rabote-s-trudnimi-podrostkami-v-krizisnih-situacijah-2107642.html> (дата обращения: 16 марта 2020 г.).