



CIDDC

Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка



Save the Children

Sweden

osce

Organization for Security and
Co-operation in Europe
OSCE Mission to Moldova

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

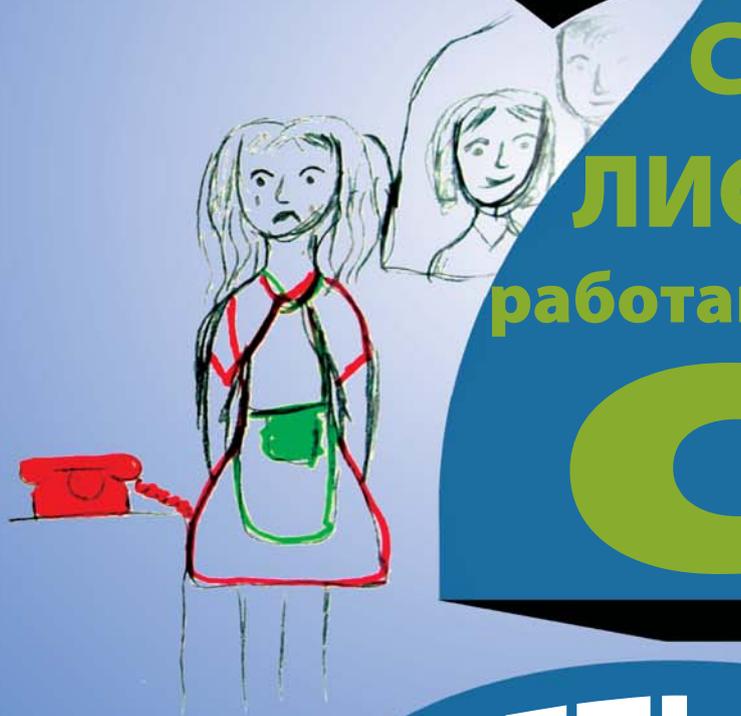
ДЛЯ

СПЕЦИА-

ЛИСТОВ,

работающих

С



ДЕТЬМИ МИГРАНТОВ



CZECH REPUBLIC
DEVELOPMENT COOPERATION



Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ,
работающих с
ДЕТЬМИ МИГРАНТОВ**

Кишинэу 2011

Первое издание книги *«Практическое руководство для специалистов, работающих с детьми мигрантов»* было разработано в 2007 году в рамках проекта *Социальная интеграция детей, которые остались без родительского попечения в результате миграции*, реализованного Центром Информирования и Документирования по Правам Ребёнка в сотрудничестве с Министерством просвещения Республики Молдова, при поддержке Шведской организации «Спасите детей», Организации по Безопасности и Сотрудничеству в Европе (ОБСЕ), Международной Организации по Миграции (МОМ).

Настоящее издание книги *«Практическое руководство для специалистов, работающих с детьми мигрантов»* появилось в рамках проекта *Поддержка национальной стратегии работы с детьми, которых затронула миграция родителей*, внедрённого Центром Информирования и Документирования по Правам Ребёнка, в партнёрстве с Государственным Университетом Молдовы, при поддержке Чешской организации CARITAS и Правительства Республики Чехия в рамках программы «Развитие через сотрудничество».

Данное издание было выпущено при поддержке Европейского Союза посредством Совместной Инициативы по Миграции и Развитию (Joint Migration and Development Initiative – JMDI) Европейской Комиссии и Организации Объединённых Наций (ООН). Содержание этого издания никоим образом не отражает точку зрения Европейского Союза, МОМ или Организации Объединённых Наций, включая ПРООН, ЮНФПА, УВКБ ООН и МОТ или государств-членов.

Данное издание книги можно найти по адресу:
Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка
ул. Еуджен Кока, 15, Кишинэу, MD 2008, Республика Молдова
Тел. / Факс: (+373 22) 71.65.98, 74.78.13
E-mail: ciddc@yahoo.com,
www.childrights.md

Координатор: Чезар Гаврилюк
Текст: Даниела Платон, Иосиф Молдовану
Редактор первого издания: Игор Гузун
Обложка: Ликэ Саинчук
Печать: «Foxtrot» S.R.L.
Тираж: 2000 экземпляров

© ЦИДПР

Взгляды, изложенные в настоящей книге, не обязательно совпадают со взглядами финансирующих её агентств.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава I. Влияние миграции родителей на развитие ребенка	6
1.1. Эмоциональное состояние детей мигрантов.....	6
1.2. Социальная сфера детей после миграции родителей.....	7
1.3. Проблемы и вызовы самостоятельной жизни.....	9
Глава II. Законодательная база в сфере защиты детей, оставшихся без попечения родителей вследствие миграции	12
Глава III. Психопедагогическая помощь детям мигрантов	17
3.1. Планирование и мониторинг деятельности учителей в поддержку детей мигрантов	17
3.2. Факторы эмоционального равновесия. Как вы можете помочь детям управлять эмоциями.....	36
3.3. Элементы успешных межличностных отношений. Как помочь детям развить навыки межличностных отношений	53
3.4. Навыки, необходимые детям для самостоятельной жизни. Как помочь детям развивать эти навыки	71
3.5. Самостоятельная жизнь и здоровье. Как помочь детям вести здоровый образ жизни.....	101
3.6. Практические занятия для классных часов.....	117
3.6.1. Управление эмоциями и повышение самооценки.....	117
3.6.2. Эффективные отношения с окружающими.....	130
3.6.3. Развитие самостоятельности.....	145
3.6.4. Здоровый образ жизни.....	156
Глава IV. Социальная поддержка детей, оставшихся без попечения родителей вследствие миграции	167
4.1. Социальная анкета. Первоначальная оценка.....	173
4.2. Комплексная оценка семьи с детьми.....	176
4.3. Комплексная оценка взрослого.....	178
4.4. Типовое соглашение между социальным ассистентом и получателем социальной поддержки.....	180
4.5. Индивидуальный план социальной поддержки.....	181
4.6. Повторная оценка / пересмотр индивидуального плана социальной поддержки или закрытие дела.....	182
4.7. Инструменты социальной поддержки детей, оставшихся без попечения родителей, – модель Румынии.....	183
Библиография и web-ресурсы.....	194

ВВЕДЕНИЕ

Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка, при финансовой поддержке ЮНИСЕФ в Молдове, провёл в 2006 году исследование на тему «Положение детей, оставшихся без присмотра родителей вследствие миграции». Результаты исследования показали, что, хотя финансовое положение у большинства из этих детей с течением времени улучшается, но далеко не все из них получают своевременную и постоянную финансовую поддержку со стороны родителей. Вместе с тем, оставаясь без присмотра родителей, эти дети сразу же становятся уязвимыми перед всевозможными проблемами, среди которых: эмоциональные расстройства, употребление различных вредных веществ, отказ от школы, ранние половые связи, отклонения в поведении, торговля людьми.

Миграция – территориальное перемещение лиц, сопровождаемое изменением места жительства (*Закон №. 1518-XV от 06.12.2002*). Миграция представляет собой передвижение населения – процесс перемещения людей или групп из одного места в другое либо с пересечением границ, либо внутри страны (*Международная Организация по Миграции*). Миграция может быть добровольной или принудительной, законной или незаконной, внутренней или внешней.

Разработка и распространение данного руководства были частью проекта «Социальная интеграция детей, которые остались без родительского попечения в результате миграции», цель которого состояла в том, чтобы уменьшить уязвимость детей мигрантов перед различными социальными рисками путём повышения осведомленности общественности, а также развития способностей детей, родителей и специалистов адекватно реагировать на последствия миграции.

Право ребёнка расти в семье гарантировано Конвенцией Организации Объединенных Наций о Правах Ребенка, которая вступила в силу в Молдове в 1993 году. Государство обязано оказывать поддержку родителям во всех случаях, когда они нуждаются в помощи, чтобы растить своих детей.

Руководство предназначено для *специалистов*, работающих с детьми и молодежью – учителей, психологов, социальных ассистентов, молодёжных работников, членов неправительственных организаций и т. д. Миграция взрослых порождает сложные проблемы у детей, поэтому реакция общества на эти проблемы должна быть обширной и многогранной. Команда проекта уверена, что межинституциональное партнерство является эффективной основой для оказания поддержки детям, родители которых работают за рубежом.

Данное руководство содержит информацию, включающую в себя:

- определенный ряд трудностей, с которыми сталкиваются дети, чьи родители выезжают на работу за рубеж;

- юридические аспекты, связанные с положением детей, оставшихся дома без попечения родителей, и сведения о системе защиты детей, чьи родители выехали за рубеж;
- стратегии деятельности учителей и социальных ассистентов в работе с детьми и родителями, которых затронул феномен миграции;
- практические рекомендации при работе с детьми и интерактивных занятиях по развитию навыков самостоятельной жизни;
- инструменты для оценки потребностей детей и для мониторинга их положения.

Целевой группой для применения рекомендаций этого руководства являются ученики гимназической и лицейской ступеней. Выбор данной целевой группы был определён опытом организации, осуществляющей проект. В то же время, предлагаемый материал может быть адаптирован и для других возрастных категорий.

ГЛАВА I

ВЛИЯНИЕ МИГРАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

1.1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МИГРАНТОВ

Многие дети и подростки, живущие отдельно от своих родителей, которые выехали на работу за рубеж, переживают неприятные эмоции – чувства тоски, печали, неуверенности в себе. Из-за отсутствия эмоциональной поддержки со стороны родителей дети чувствуют себя *одинокими*. Тоска по родителям заставляет некоторых детей и подростков пересмотреть отношения с родителями, а также своё поведение. Зачастую они начинают больше ценить всё то, что даёт жизнь в полноценной семье. В то же время, многие из этих подростков испытывают чувства *сожаления и вины* в связи с различными ситуациями в прошлом, считая, что тогда должны были поступить иначе. Из-за этих мучительных переживаний их жизнь становится ещё труднее.

Дети больше всего *страдают* или *в начальный период* после отъезда родителей или *когда родители уезжают впервые*. Преодолеть эти отрицательные душевные переживания помогает детям своевременная подготовка к самостоятельной жизни и поддержка со стороны окружающих.

Долгосрочные последствия отрицательных эмоций, вызванных отсутствием родителей:

- стресс;
- болезни;
- нервные тики;
- снижение успеваемости в школе;
- разочарование в отношениях с людьми;
- употребление вредных веществ, чтобы забыться хоть на время;
- преувеличение значимости денег;
- заторможенность, замыкание в себе;
- агрессивность по отношению к коллегам;
- неуважительное отношение к родителям и другим взрослым.

Источник: *Материалы, подготовленные классными руководителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», Центр Информирования и Документирования по Правам Ребёнка, март 2007 года.*

У многих таких детей недостаточно развиты *навыки самоконтроля и неагрессивного выражения эмоций* в различных ситуациях. Им не удаётся разобраться в собственных переживаниях и из-за этого они чувствуют себя подавленными, что приводит к проявлению *изоляции* или *агрессивности* в их поведении. В таких условиях дети сильно страдают и теряют уверенность в себе.

Однако многие из этих детей не хотят, чтобы другие знали о трудностях, с которыми они сталкиваются. Данная тенденция основана на факторах, к которым относятся:

- стремление казаться взрослыми и независимыми;
- желание скрыть от родителей свои проблемы, чтобы не огорчать их;
- традиция (в некоторых сообществах / культурах) открыто выражать только положительные эмоциональные состояния.

Всё это приводит к тому, что даже люди, близкие к таким детям, не замечают, когда эти дети попадают в сложные ситуации или плохо себя чувствуют.

Также, некоторые люди из окружения детей мигрантов считают, что эти дети испытывают чувство превосходства над сверстниками из-за денег и вещей, которые получают от родителей, работающих за рубежом. Хотя широко известно, что человек, находящийся в неприятной ситуации, как правило, пытается каким-то образом *компенсировать* переживаемые трудности. Это случается и со многими подростками – чтобы смягчить последствия ощущаемой нехватки любви и тепла, они в полной мере используют материальные возможности, которые им предоставляют родители.

1.2. СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА ДЕТЕЙ ПОСЛЕ МИГРАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ

Отъезд родителей для многих детей и подростков означает *обеднение общения*. Многие из них ощущают себя одинокими, лишёнными поддержки и уверенности. Особенно, если уезжают оба родителя, то дети чувствуют, что им не к кому обратиться за помощью или за советом в случае необходимости. Отсюда и большие трудности, с которыми сталкиваются подростки в процессе принятия решений.

После отъезда родителей за рубеж круг отношений детей / подростков с окружающими сужается, и эта сфера становится для них очень уязвимой. Многие подростки озабочены поиском *людей, которым можно доверять*, с которыми они могли бы обсуждать различные интересующие их вопросы, в том числе и на личные темы.

Из-за того, что нет возможности общаться с уехавшими *родителями* так же, как прежде, многие дети *отдаляются* от них. Хотя они довольно часто разговаривают

по телефону, тем не менее, с течением времени отношения между детьми и родителями становятся холоднее, так как в большинстве случаев общение на

расстоянии не может обеспечить душевную близость. Визиты родителей, особенно если они происходят чаще, частично восстанавливают их отношения с детьми.

Законная – легальная миграция родителей имеет ряд преимуществ, основным из которых является возможность *чаще навещать семью*, и, следовательно, поддерживать отношения между родителями и детьми. Другим важным аспектом является то, что легальным мигрантам обеспечена определённая степень *безопасности*, что положительно влияет на эмоциональное состояние детей, которые часто беспокоятся о положении родителей.

В целях интеграции мигрантов, государства оказывают законным мигрантам, находящимся на их территории, следующие услуги: организует курсы обучения языку, курсы повышения квалификации или профессиональной подготовки; предоставляет информацию о правах и обязанностях иностранцев, о возможности трудоустройства и интеграции в общество; оказывает медицинские и социальные услуги, помощь в поисках жилья.

Некоторые дети остаются на попечении родственников, в то время как другим приходится справляться самим. Отношения детей с *людьми, на попечении которых они находятся*, не всегда достаточно близки из-за разницы в возрасте или в стилях общения. Зачастую, опекуны стремятся чрезмерно контролировать жизнь и поведение детей, загружают их различными поручениями, пытаются предотвратить их возможное вовлечение в какие-либо рискованные мероприятия. Многие из тех, кто заботится о детях, чьи родители за границей, считают, что их главной задачей является обеспечение ребёнка питанием и

жильём, что приводит к тому, что дети ещё больше *изолируются* и *замыкаются в себе*.

Как правило, в подростковом возрасте взаимоотношения со сверстниками занимают в жизни ребёнка более важное место, чем отношения с родителями. Но у детей мигрантов иная ситуация. Отсутствие родителей делает их более изолированными, отдаляя их и от сверстников. Большинство детей, оставшихся без попечения родителей, предпочитают общение в небольших группах со *сверстниками*, которые, как правило, тоже живут отдельно от родителей. Такой выбор общения определяется тем, что у них много общего:

- эмоции, связанные с отъездом родителей и самостоятельной

Результаты проведенных исследований указывают на целый ряд **рисков**, связанных с незаконным выездом и трудоустройством за рубежом, например:

- штраф, тюремное заключение, депортация;
- принудительный труд и низкая оплата;
- отсутствие социальной защиты (чрезмерно увеличенный рабочий день, слишком низкая заработная плата или невыплата её, отсутствие выходных дней);
- отсутствие доступа к медицинским услугам и лекарствам;
- угрозы, шантаж, страх;
- риск торговли людьми.

- жизнью;
- заботы и интересы (как справляться с хозяйством, как строить отношения с опекуном и т. д.);
- финансовые ресурсы, которые позволяют им получать доступ к различным услугам.

Дети, живущие вместе с родителями, по-разному относятся к тем детям, родители которых работают за границей. Некоторые им *сочувствуют*, пытаются понять их положение и оказать поддержку. Другие *завидуют* или *презирают*, потому что замечают только их финансовые возможности. Дети и подростки, которые так думают, не знают, что многие дети, чьи родители работают за границей, считают, что никакой материальный комфорт не может заменить тепло и любовь родителей. У взрослых тоже можно наблюдать эти две точки зрения в отношении детей, оставшихся без попечения родителей.

1.3. ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Самостоятельная жизнь в отсутствие родителей приносит много изменений в режим и поведение детей. Они вынуждены самостоятельно принимать множество решений различной важности и сложности, в том числе касательно повседневных вопросов, которыми обычно занимаются родители. Для того чтобы справиться самостоятельно, дети должны применять и развивать определенные знания и навыки. Таким образом, в дополнение к страхам и эмоциональным неприятностям, детям и подросткам приходится также сталкиваться с такими трудностями, как распоряжение своим временем и финансовыми ресурсами, содержание жилья, поиск необходимой помощи в различных ситуациях и т. д.

Только часть детей оказывается в состоянии быстро повзрослеть и конструктивно адаптироваться к новым условиям жизни. Но во многих случаях обретенная свобода в сочетании с недостаточным развитием навыков, необходимых для самостоятельности, приводит к тому, что дети не в силах справиться с обрушившимися на них трудностями. Вот список только некоторых проблем, с которыми вынуждены сталкиваться многие дети после отъезда родителей за границу:

- снижение школьной успеваемости;
- потеря интереса к учёбе;
- пропуск занятий и отказ от школы;
- ограниченное участие в школьных и общественных мероприятиях;
- большое количество бытовых забот;
- ограничение времени для подготовки к урокам, для досуга и отдыха, для общения со сверстниками;

- неразумное управление финансовыми ресурсами; отклонения в поведении;
- учащающиеся случаи поведения, сопряженного с риском для здоровья: курение, употребление алкоголя, неправильное питание, ранние / незащищенные половые связи.

Часто эти проблемы взаимосвязаны. Например, в одних случаях, отсутствие ежедневной поддержки и поощрения со стороны родителей, а также необходимость ведения и поддержания домашнего хозяйства приводят к снижению школьной

Что должны сделать вместе с детьми родители перед своим отъездом на работу за границу

Необходимо совместно обсудить и решить следующие проблемы:

- мотив отъезда и решение о том, уедет ли один из родителей или оба;
- как старшие дети будут заботиться о младших;
- на чьем попечении остаются дети, какими должны быть их отношения с опекуном;
- как готовить, правильно питаться, обращать внимание на срок годности продуктов;
- правила гигиены и как их соблюдать;
- что делать в случае болезни, как принимать лекарства;
- правила безопасности (стихийные бедствия, электричество, огонь, правила дорожного движения);
- подготовку и использование одежды для разных времён года;
- как управлять деньгами и экономить материальные средства;
- как распределять времена и как организовывать свой досуг;
- как содержать хозяйство и распределять обязанности между членами семьи, между детьми и опекуном;
- как вести себя в неожиданных и / или опасных ситуациях (отношения со сверстниками, наркотики, половые отношения, общение с незнакомыми людьми, торговля людьми);
- к кому обращаться за помощью в случае необходимости (родственники, учителя, школьный психолог, врач);
- составление списка полезных телефонных номеров и адресов.

Необходимо объяснить своим детям:

- как поддерживать связь с членами семьи, которые остаются дома на время отъезда родителей за границу;
- что уехавший родитель будет посылать ребенку необходимые средства;
- что родители верят в способность ребенка быть самостоятельным;
- что любые трудности можно преодолеть.

Необходимо оставить своим детям:

- несколько копий документов, на основании которых родители выезжают за рубеж (трудовой договор, паспорт, виза);
- координаты, по которым можно будет найти и связаться с родителями (если это возможно).

Источник: Материалы, разработанные учителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», ЦИДПР, март 2007 года.

успеваемости и к ограничению времени на отдых, на общение со сверстниками и на участие во внеклассных мероприятиях.

В других случаях, недостаточный опыт самостоятельного управления деньгами и временем, а также наличие неконтролируемого доступа к финансовым ресурсам и отсутствие альтернатив для досуга, могут привести к риску опасного поведения.

Самостоятельная жизнь предоставляет подросткам возможности для самопознания и для развития жизненных навыков. Они хотят быть свободными, приобретать жизненный опыт, самостоятельно принимать решения и самоутверждаться. Однако для того, чтобы они смогли справиться с различными ситуациями в условиях самостоятельности, их необходимо к этому соответствующим образом подготовить.

ГЛАВА II

ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ БАЗА В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВСЛЕДСТВИЕ МИГРАЦИИ

Специальные положения о защите детей, оставшихся без попечения родителей в результате миграции родителей, появились в законодательстве Республики Молдова только в 2008 году. До этого понятие «дети мигрантов» отсутствовало в нормативных актах, также как и положения о мерах по их защите, об ответственных учреждениях и об услугах, которые могли быть им предоставлены. При этом положения некоторых существующих норм могут быть применены и к детям, чьи родители работают за границей.

Так, **Семейный кодекс Республики Молдова** от 26.10.2000 устанавливает права ребенка, оставшегося без попечения родителей по разным причинам, а также обязанности родителей и органов опеки и попечительства.

В отношении прав несовершеннолетних детей **Глава 10 Семейного кодекса** устанавливает, что защита прав и законных интересов ребёнка обеспечивается родителями или лицами, заменяющими их. Родители имеют те же права и обязанности в отношении своих детей, независимо от того, живут ли они вместе или нет. В случаях, когда ребёнок остался без родительской заботы (родители лишены своих прав, признаны недееспособными или безвестно отсутствующими, уклоняются от воспитания детей и др.), его права и законные интересы обеспечивает орган опеки и попечительства. Ребёнок может обратиться в органы опеки и попечительства, если родители не выполняют свои обязательства по его содержанию и воспитанию. То же самое могут сделать и взрослые, которые знают о наличии угрозы для жизни и здоровья ребёнка.

Глава 17 Семейного кодекса относится к выявлению, учёту и защите детей, оставшихся без попечения родителей. Таким образом, в задачи органов опеки и попечительства входит выявление детей, оставшихся без попечения родителей, их учёт и выбор соответствующей формы их защиты, а также обеспечение систематического надзора за условиями их содержания и воспитания.

Кроме того, орган опеки и попечительства должен предпринять все необходимые меры для своевременного выявления опасных ситуаций, которые могут привести к отделению детей от родителей, и организовать деятельность услуг по содержанию, восстановлению и развитию способностей детей и родителей к преодолению ситуаций, которые могут привести к их разделению.

Функции по осуществлению опеки и попечительства выполняют районные отделы социального обеспечения и защиты семьи, Управление по защите прав ребёнка муниципалитета Кишинэу, примэрии сёл и городов.

Получив информацию о ребёнке, оставшемся без попечения родителей, орган опеки и попечительства обязан в *трехдневный срок* проверить условия жизни ребёнка и, при подтверждении поступивших сведений, принять ребёнка на учёт и обеспечить защиту его прав и законных интересов посредством временного устройства, разрешенного законом, до определения адекватной формы его защиты.

Новшеством в законодательстве Республики Молдова в сфере защиты детей мигрантов стал **Закон о трудовой миграции** от 10.07.2008, в котором впервые говорится о детях, оставшихся без попечения родителей в результате миграции. Этот закон вступил в силу 1 января 2009 года.

Статья 16 этого закона определяет условия для временного трудоустройства на работу за границей граждан Республики Молдова в индивидуальном порядке. Так, если гражданин Республики Молдова в индивидуальном порядке временно устраивается на работу за рубежом, он должен, с целью обеспечения собственной защиты, выполнить следующие условия:

- а) получить индивидуальный трудовой договор (контракт);
- б) зарегистрировать индивидуальный трудовой договор в Национальном агентстве занятости населения;
- в) зарегистрировать индивидуальный трудовой договор в Национальной кассе социального страхования и оплатить взносы социального страхования;
- г) представить в Национальное агентство занятости населения, в установленном Правительством порядке, подтверждающий документ, выданный компетентным органом по защите детей по месту жительства родителей (район/городской сектор), о взятии на учёт несовершеннолетних детей, остающихся в стране.

Статья 22 устанавливает, в частности, что трудящийся мигрант должен представить в Национальное агентство занятости населения копию документа, выданного компетентным органом по защите детей по месту жительства родителей (район/городской сектор), подтверждающего взятие на учёт несовершеннолетних детей, остающихся в стране. Постановление Правительства № 290 от 15 апреля 2009 г. утвердило правила выдачи справки о взятии на учёт остающегося в стране ребёнка, родитель/опекун (попечитель) которого, являясь гражданином Республики Молдова, временно устраивается на работу за рубежом (см. стр.14-16).

В соответствии со **Статьёй 23** установленного закона, одним из ограничений для эмиграции с целью трудоустройства является отсутствие документа, выданного компетентным органом по защите детей по месту жительства родителей (район/городской сектор), подтверждающего взятие на учёт несовершеннолетних детей, остающихся в стране.

Постановлением № 450 от 2 июня 2010 г. Правительство утвердило *Национальный план действий по защите детей, оставшихся без попечения родителей, на 2010–2011 годы*. План рекомендует интенсификацию действий местных органов власти по выявлению и защите детей, оставшихся без попечения родителей, в целях обеспечения их прав. План предусматривает институциональную деятельность, методологические действия в сфере непрерывной профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов, действия по повышению осведомлённости общественности и по предупреждению детской преступности, и другую деятельность на уровне местных сообществ.

СПРАВКА

**о взятии на учёт остающегося в стране ребёнка, родитель которого, являясь
гражданином Республики Молдова, временно устраивается на работу за
рубежом**

Выдана гр. _____,
(имя, фамилия)

удостоверение личности _____,
(серия, номер)

место жительства _____.
(населённый пункт, адрес)

Настоящим подтверждается, что в случае временного трудоустройства за
границей

гражданина (-ки) _____,
(имя, фамилия)

ребёнок _____,
(имя, фамилия)

рождённый _____,
(день, месяц, год)

свидетельство о
рождении _____,
(серия, номер)

остаётся на попечении
супруга / супруги _____,
(имя, фамилия)

удостоверение личности _____,
(серия, номер)

проживающему (-щей) в _____.
(населённый пункт, адрес)

Заявитель _____ **Подпись** _____

**Главный специалист по вопросам защиты
прав ребёнка** _____ **Подпись** _____

**Начальник Отдела / Управления социального
обеспечения и защиты семьи / Управления
муниципия Кишинэу по покровительству
и защите несовершеннолетних** _____ **Подпись** _____

М. П.

Дата выдачи справки _____ **20** _____

СПРАВКА

**о взятии на учёт остающегося в стране ребёнка, родитель/опекун (попечитель)
которого, являясь гражданином Республики Молдова, временно устраивается
на работу за рубежом**

Выдана гр. _____,
(имя, фамилия)

удостоверение личности _____,
(серия, номер)

место жительства _____.
(населённый пункт, адрес)

Настоящим подтверждается, что в связи с временным трудоустройством за
границей
гражданина (-ки) _____
(имя, фамилия)

к ребёнку _____
(имя, фамилия)

рождённому _____,
(день, месяц, год)

свидетельство о рождении _____,
(серия, номер)

применена форма защиты:

(формы защиты: опека/попечительство, профессиональная родительская помощь, помещение в детский

дом семейного типа, учреждение интернатного типа, другие формы защиты в соответствии с законом).

на срок _____.

Опекуном (попечителем) ребёнка назначен(-а)

(имя, фамилия)

удостоверение личности _____,
(серия, номер)

место жительства _____.
(населённый пункт, адрес)

продолжение

Примечание. В случае помещения ребенка в учреждение интернатного типа, указываются фамилия, имя директора учреждения, наименование учреждения и его юридический адрес.

Заявитель

Подпись _____

**Главный специалист по вопросам защиты
прав ребёнка**

Подпись _____

**Начальник Отдела / Управления социального
обеспечения и защиты семьи / Управления
муниципия Кишинэу по покровительству
и защите несовершеннолетних**

Подпись _____

М. П.

Дата выдачи справки

_____ 20__

Срок действия справки – 3 месяца с даты выдачи.

ГЛАВА III

ПСИХОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ МИГРАНТОВ

3.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОНИТОРИНГ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ В ПОДДЕРЖКУ ДЕТЕЙ МИГРАНТОВ

Вклад учителей в дело предотвращения негативных последствий миграции взрослых может быть очень ценным. Классные часы можно эффективно использовать для развития у детей необходимых навыков и предоставления нужной им эмоциональной поддержки.

Изучение потребностей детей и анализ результатов проведённой деятельности являются важными этапами планирования мероприятий по оказанию поддержки детям, чьи родители работают за границей.

Тщательное изучение детских потребностей (в информации, одобрении, моральной поддержке) должно стать первым шагом в образовательном / воспитательном процессе. Данный рабочий этап в значительной степени повлияет на ваши последующие действия. Для того чтобы предлагаемые детям мероприятия были полезными и эффективными, они должны соответствовать потребностям и интересам детей.

Оценка / выявление потребностей
– ряд процедур, приёмов и методов, посредством которых можно определить потребности человека или группы. В образовательном процессе анализируются потребности учеников в области развития, что помогает определить необходимые ответные действия. Анализируя выявленные потребности, можно заняться ими в порядке их значимости для благополучия детей.

Методы выявления потребностей детей, используемые классными руководителями:

- беседа;
- мозговой штурм;
- проблематизация;
- анонимная анкета;
- тест с вариантами ответов;
- наблюдение;
- интервью;
- обсуждение ситуации.

Источник: Материалы, разработанные классными руководителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», ЦИДПР, март 2007 года.

Ни одно занятие не достигнет поставленной цели, если его навязать насильно. Цели в области образования и воспитания могут быть достигнуты посредством добровольного участия и активного вовлечения детей.

Систематические наблюдения за аспектами, над которыми вы работали, и учёт произошедших изменений имеют очень большое значение для успеха ваших действий. *Мониторинг* нужно проводить систематически, поскольку это является частью *планирования*. Мониторинг поможет вам:

- определить успешность вашей работы и прогресс детей, то есть изменения, произошедшие в результате вашей деятельности;
- проанализировать организуемую вами деятельность и оценить ее эффективность;
- установить, следует ли внести какие-либо изменения в ваш план для повышения продуктивности вашей деятельности.

Инструменты для мониторинга положения детей

1. Поговорите с детьми об их потребностях

В зависимости от специфики конкретной группы детей, от степени доверия между ними, а также от отношений между детьми и взрослым, можно собрать информацию о потребностях детей, *прямо спросив их* о том, что они хотят узнать, что им необходимо для того, чтобы чувствовать себя более уверенно, лучше справляться с проблемами и т. д.

Примеры вопросов:

Что вы хотите обсуждать во время классных часов? Какие темы вам интересны?

О чём вы хотите получить больше информации?

С какими проблемами вы сталкиваетесь в настоящее время? Какие знания и навыки вам необходимы для того, чтобы справляться с этими трудностями?

Какие жизненные ситуации вы хотите обсудить во время классных часов, а особенно ситуации, в которых вы бы хотели поступить иначе?

2. Используйте специальные методы анализа потребностей

Эти методы чрезвычайно полезны, особенно в тех случаях, когда прямые вопросы на ту или иную тему могут вызвать неприятные эмоции. Вы можете сосредоточить применяемые методы на определенных областях, которые вас интересуют. Для отслеживания изменений, произошедших благодаря проведённым занятиям, применяйте те же методы повторно.

Идеальный образ и реальный образ

- Этот метод используется для определения качеств, знаний и умений, которые люди хотели бы в себе развить.
- Участники могут работать как индивидуально, так и в небольших группах.
- Необходимо: а) предложить ученикам составить описание / схематический рисунок, который показал бы, какими они видят успешных детей (подростков, молодых людей), у которых всё в жизни хорошо; б) попросить учеников нарисовать или описать детей такими, какие они есть на самом деле, ориентируясь на самых обычных детей, которых они видят вокруг, в местном сообществе.
- Проанализируйте вместе с учащимися различия между двумя образами, определите вместе с ними, какие шаги следует предпринять, чтобы приблизить реальный образ к идеальному.

Шкала личных черт

- Метод используется для определения значимости ряда личных черт с целью выявления навыков и знаний, которые необходимо развивать.
- Участники могут работать как индивидуально, так и в небольших группах.
- Заранее составьте список черт и запишите их на карточки (список может быть основан на информации, полученной от учеников посредством других методов, например, *Идеальный образ и реальный образ*).
- Необходимо: а) раздать участникам наборы карточек, на которых написаны различные личные черты, взгляды, знания и навыки, необходимые ребёнку или молодому человеку для самостоятельной жизни; б) предложить ученикам сгруппировать карточки в зависимости от того, свойственны ли им записанные на них черты (у каждого ученика получится по три группы карточек – да, нет, частично).
- Ещё один возможный вариант этого упражнения: раздать ребятам и несколько пустых карточек, куда они могут вписать любые другие черты, которые они считают важными.
- Проанализируйте вместе с учениками содержание полученных категорий и вместе решите, над развитием каких личных качеств, знаний и навыков вы будете работать.

Примеры личных черт, знаний и навыков для карточек:

Я знаю свои интересы и возможности.

Я знаю, какими правами и обязанностями обладают дети.

Я владею информацией о ВИЧ / СПИДе.
Я умею разрешать конфликты без насилия.
Я могу планировать своё время так, чтобы справляться со всеми делами.
Я умею распределять деньги на всё необходимое.
Я могу просить о помощи в случае необходимости.
Я анализирую возможные последствия моего поведения.
Я соблюдаю законы и уважаю права других людей.
Я оптимистично смотрю в будущее.
Я самостоятельно справляюсь в различных ситуациях.
Я верю в собственные силы.
Прежде чем принять решение, я ищу и анализирую необходимую информацию.

Лото

- Метод используется для сбора идей / дилемм участников по поводу определенных тем или сфер жизнедеятельности.
- Эффективен при работе в группах.
- Необходимо: а) разделить доску или большой лист бумаги на несколько рубрик и записать ряд тем, представляющих интерес для учеников; б) раздать ученикам самоклеящиеся карточки или простые карточки и клейкую ленту (скотч); в) предложить ученикам подумать о записанных на доске темах и выбрать одну или несколько, которые являются наиболее важными для них; г) попросить учеников записать на карточки все свои вопросы, дилеммы, эмоции в связи с выбранными темами и приклеить карточки в соответствующие рубрики на доске.
- Проанализируйте результаты: рубрика, в которой окажется больше всего карточек, является приоритетом для группы участников, так как вызывает наибольшее число сомнений и вопросов; далее обсуждение тем можно планировать в зависимости от интересов ребят.
- Ещё один возможный вариант этого упражнения: взрослый предлагает несколько тем, которые считает важными (например: отношения между родителями и детьми, экономические проблемы, безопасность окружающей среды, отношения между девочками и мальчиками, права и обязанности, здоровье, самостоятельность подростков, отрицательные эмоции, ненасильственное общение и т. д.).

Коробочки

- Этот метод используется для обсуждения более сложных тем.
- Участники могут работать как индивидуально, так и в группах.
- Следует заранее подготовить три коробки, в которые участники будут собирать карточки.
- Необходимо: а) попросить учеников написать на карточках деликатные темы, которые их интересуют и очень важны для них, но которые, по каким-либо причинам, они ни с кем не обсуждали; б) объяснить, для чего предназначена каждая коробка – одна из них для тем, которые легко обсуждать, вторая – для более сложных тем, а третья – для действительно очень трудных вопросов; в) попросите учеников бросить свои заполненные карточки в соответствующие коробки.
- Проанализируйте вместе с учениками содержимое каждой коробки и решите, в каком порядке вы будете обсуждать предложенные темы. Начните с тем, которые ученики считают лёгкими и средней сложности.
- Ещё один возможный вариант: учитель предлагает ряд тем, которые, по его мнению, ученикам труднее всего обсуждать (например: одиночество, развод родителей, зависть, недоверие, насилие и т. д.).

Завершите фразы

- Метод используется для изучения отношения одного человека или группы к определенным темам.
- Участники могут работать как индивидуально, так и в небольших группах.
- Необходимо заранее определить предложения, которые будут записаны на карточках (стр. 22-23 – примеры незавершенных фраз для исследования ценностей и для оценки интерактивного занятия).
- Метод можно использовать для изучения любой темы, интересующей взрослого.
- Необходимо соблюдать анонимность детей и создать благоприятные условия для того, чтобы участники отвечали честно. Участники не должны подписывать карточки.
- На карточках должно быть достаточно места для заполнения.
- После заполнения карточек их можно проанализировать вместе с учениками.

Заверши фразы *Всё обо мне*

Заверши следующие предложения, записывая первое, что приходит на ум. Не думай слишком долго. Все мнения важны, не существует правильных и неправильных мнений. Спасибо!

Мне нравится

Мне не нравится

Я счастлив (-а), когда

Мне грустно, когда

Я злюсь, когда

Для меня самое главное в жизни – это

Я считаю, что быть успешным – значит

Больше всего в других меня восхищает

Больше всего мне не нравится в других

Если бы у меня была такая возможность, я бы хотел(-а), чтобы исполнилась следующая моя мечта:

Заверши фразы *Размышления над занятием*

Я узнал (-а)

Мне нужно подумать о следующих вещах

Я хочу более детально узнать

Для того чтобы укрепить свои навыки, мне нужно предпринять следующие действия

Сейчас я чувствую себя

Самой лучшее из всего, что сегодня произошло – это

Мне сегодня не понравилось

Я хочу получить знания также о

На следующем занятии я бы изменил (-а)

На следующем занятии я надеюсь

Я хочу предложить

Голосование по утверждениям

- Метод используется для определения приоритетных интересов группы.
- Следует составить список утверждений. Взрослый может подготовить список заранее или разработать его вместе с учениками.
- Необходимо: а) сформулировать несколько тем, проблем, вопросов, в которых заинтересованы ученики (максимум семь); б) конкретизировать эти темы посредством простых фраз-утверждений, которые как можно точнее выражают интересующие учеников аспекты, например, для темы «Школа» утверждения могут быть: «Учителя относятся ко всем ученикам одинаково», «В нашей школе достаточное число внеклассных мероприятий» и т. п.; в) записать каждую тему или утверждение на отдельных больших листах бумаги и прикрепить их в доступное для учеников место; г) попросить учеников проголосовать в зависимости от степени важности каждого утверждения.
- Правила процедуры голосования: в распоряжении каждого участника есть определённое количество оценок, равное числу утверждений, но разной значимости (для пяти утверждений – оценки будут 1, 2, 3, 4 и 5); за каждое утверждение можно голосовать всего лишь раз; каждый участник должен поставить свои оценки утверждениям, выразив, таким образом, своё мнение о важности каждого из них; участники должны записать свои оценки на листах с утверждениями. Например, участники могут выставить наивысшую оценку (5) утверждениям, которые кажутся им самыми важными или которые их больше всего интересуют, и самую низкую оценку (1) – утверждениям, которые их интересуют меньше всего.
- Голосование должно быть индивидуальным и отражать личное мнение каждого участника, что требует атмосферы доверия в группе и возможности свободно выразить свой выбор.
- После голосования подсчитайте вместе с учениками общий балл каждого утверждения. Разложите листы с утверждениями в порядке значимости для группы (от самого высокого общего балла к самому низкому). Таким образом группа может рассмотреть свои приоритеты, установленные путём голосования.

Почтовый ящик

- Этот метод используется для того, чтобы периодически изучать интересы и заботы учеников.
- Заранее подготовьте закрытую коробку с отверстием, в которую ученики смогут бросать свои записки.

- Данный метод очень полезен, если вы работаете с группой учеников, в которой уровень доверия слишком низкий, чтобы они могли позволить себе открыто выражать свои мнения.
- Этот метод соблюдает конфиденциальность, поскольку ученики не должны подписывать свои записки.
- Необходимо: а) объяснить ученикам предназначение коробки – в неё можно поместить любую идею или пожелание, которое может им помочь (темы для обсуждений во время классных часов, мероприятия для проведения свободного времени, предложения о стиле общения и т. д.); б) открывать коробку через определённые промежутки времени и анализировать содержимое.

Таблицы наблюдения

- Метод используется для оценки, на ранней стадии, некоторых аспектов поведения человека или для наблюдения изменений (прогресса), имеющих место в определённых областях с течением времени.
- Необходимо: а) подготовить список конкретных и специфических проявлений объекта наблюдения; б) заполнять таблицу через определённые промежутки времени, отмечая уровень наблюдаемого поведения.

Пример таблицы для оценки развития определённых навыков:

(1 – незначительное проявление, 5 – значительное проявление)

Эффективное общение	1	2	3	4	5
Соответствующее выражение эмоций	1	2	3	4	5
Ненасильственное разрешение конфликтов	1	2	3	4	5
Групповая работа, сотрудничество, включение	1	2	3	4	5
Положительные отношения между девочками и мальчиками	1	2	3	4	5
Ведение переговоров	1	2	3	4	5
Инициативность, активность	1	2	3	4	5
Принятие решений	1	2	3	4	5
Самопрезентация	1	2	3	4	5

Пример таблицы для наблюдения за атмосферой в классе и за отношениями между учениками:

В группе, ученики:	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетво- рительно</i>	<i>неудовлетво- рительно</i>	<i>очень плохо</i>
дружелюбны, положительно относятся друг к другу					
делятся своими чувствами и идеями					
доверяют друг другу					
призывают друг друга участвовать в обсуждениях и в мероприятиях					
внимательно слушают друг друга					
поддерживают друг друга и помогают друг другу					
называют друг друга по имени					
не критикуют друг друга, не высмеивают, не унижают и не иронизируют					

3. Используйте специальные методы для оценки проводимых интерактивных занятий

Оценка является неотъемлемой частью процесса развития и преобразования. Когда предназначение оценки выходит за рамки контроля и наказания, она становится инструментом познания, улучшения и исправления. Оценивание также играет важную роль для внутренней активизации учебно-воспитательного процесса. Следует исходить из того, что каждый из нас является уникальным, обладая собственным стилем работы, различными способами восприятия, мышления и действия. Ученик принимает активное участие в процессе оценки. В качестве важных элементов выступают обсуждение и консенсус, поэтому учитель должен обсуждать с учениками полученные результаты и давать им рекомендации.

Начинаем – перестаём – продолжаем

- Этот метод используется для наблюдения за настроением группы участников, для выявления сильных и слабых сторон занятия / упражнения.
- Необходимо подготовить три больших листа бумаги или разделить доску на три части, на каждой из которых будет записано по одному из трёх вопросов: Что бы нам следовало начать делать во время классных часов? Что бы нам следовало перестать делать во время классных часов? Что бы нам следовало продолжать делать во время классных часов?
- Попросите учеников записать на доске, по очереди, свои ответы на эти вопросы.
- Предложения участников нужно проанализировать и решить вместе с ними, какие изменения будут внесены в план работы.
- Если ученики не хотят открыто высказывать свои мысли, можно раздать им листы бумаги и попросить написать свои предложения на них. Затем собрать все листы, прочитать ответы и сообща проанализировать их.

Испытание эмпатии

- Данный метод используется для установления воздействия определённого занятия / упражнения на учеников.
- Описание: а) предложите учащимся образовать пары (*А* и *Б*) и встать спиной к спине; б) объясните участникам правила игры: *А* будет задавать *Б* вопросы, чтобы узнать о его состоянии. Вопросы нужно задавать так, чтобы ответы отражали уровень (высокий или низкий). Например: Насколько сильно занятие оказало влияние на *Б*? Насколько *Б* понравилось упражнение? и т. д. Партнёры будут отвечать не вслух, а знаками: рука, поднятая вверх, будет означать высокий уровень, опущенная вниз – низкий уровень; в) оба партнёра должны отвечать одновременно, *Б* – отвечает про себя, а *А* – так, как, по его мнению, ответил *Б*; г) по сигналу ученики поворачиваются лицом друг к другу. Спросите, каковы впечатления участников *А* от оцениваемого упражнения. Повторите всё снова, только на этот раз вопросы будут задавать участники *Б*.
- Если вы зададите те же вопросы всем парам, то вы получите общее представление обо всей группе участников.

Пальцы

- Этот метод используется для сравнения состояния участников в начале и в конце занятия / дня.

- Необходимо: а) попросить участников оценить различные аспекты (день в целом, работу группы / класса, работу учителя, собственную деятельность и т. д.) – они должны будут одновременно показывать свои оценки, по пятибалльной шкале, при помощи пальцев поднятой вверх руки, б) попросить учеников, показывающих самые низкие и самые высокие оценки, прокомментировать свои решения, в) дать ученикам возможность объяснить свои решения после каждой оценки.
- Проанализируйте общую картину, полученную в результате оценки.

Карта путешествия

- Этот метод позволяет творчески подойти к оценке знаний, навыков и отношений участников, полученных в результате ряда занятий.
- Необходимо предоставить ученикам различные материалы – большие листы бумаги, карандаши, фломастеры и т. д.
- Этапы упражнения: а) предложите ученикам разработать необычную карту, представив на ней рельеф своего «обучающего путешествия», состоящий из гор, рек, озёр, долин и т. п.; б) попросите их дать названия этим местам и отметить на них, чему они научились, посетив эти места; в) предложите желающим представить свои карты в качестве гидов; г) проведите заключительное обсуждение и сделайте выводы вместе с учениками.
- Можно предложить участникам несколько «географических названий», особенно если вы заинтересованы в том, чтобы узнать что-либо конкретное. Например, Море Будущих Возможностей, Горы Труда / Усилий, Бассейн Отдыха / Развлечений, Залив Неопределённости, Равнина Игр, *Terra Incognita*, Течение Идей и т. д.

ЧТО и КАК?

- Метод используется для наблюдения за тем, какое влияние оказывает на учеников то или иное занятие либо ряд упражнений на определённую тему.
- Следует подготовить карточки (по одной для каждого участника), на каждой из которых будет написан один из следующих вопросов: ЧТО я сделал (-а)? КАК я себя чувствую? ЧТО я узнал (-а) / ЧЕМУ научился (-лась)? КАК то, что я узнал (-а), влияет на меня?
- Необходимо: а) предложить ученикам наугад выбрать по одной карточке; б) попросить каждого участника ответить на вопрос, записанный на карточке.
- Проанализируйте общую картину полученных ответов.

Микрофон

- Используется для того, чтобы определить, какие впечатления остались у участников от проведённого занятия / упражнения.
- Необходимо: а) попросить участников сесть в круг; б) сделать краткий обзор того, что они делали и что обсуждали во время проведённого занятия / упражнения; в) выбрать одну пару фраз из приведённых ниже; г) передать по кругу какой-нибудь предмет, который будет играть роль «микрофона», и попросить каждого участника дополнить фразы.
- Правила: может говорить только участник, держащий микрофон; комментарии и обсуждения не допускаются.
- Если у вас есть время и вы хотите оценить другие аспекты занятия / упражнения, предложите следующую пару фраз.

Самое лучшее в занятии / упражнении было ..., а самое худшее

Самое интересное было ..., а самое скучное

Мне понравилось ... и не понравилось

Самым весёлым было ..., а самым серьёзным

Мне бы хотелось, чтобы Мне бы не хотелось, чтобы

Я был (-а) уверен (-а) в себе, когда

Я чувствовал (-а) себя неуверенно, когда... .

На первой странице

- Метод используется для обобщения идей и опыта участников в связи с рядом занятий / упражнений на определённую тему.
- Нужно предоставить ученикам различные материалы: большие листы бумаги, карандаши, фломастеры и т. д.
- Описание: а) учащиеся объединяются в небольшие группы и обсуждают, что они сделали, чему научились и к каким заключениям пришли в результате участия в занятии / упражнении; б) предложите группам представить себе, что они – журналисты-репортёры и должны рассказать о том, что обсуждали; в) объявите задание – подготовить первую страницу газеты, показав заголовки главных статей, содержащихся в газете; г) попросите участников написать под заголовком каждой статьи по 2–3 короткие фразы, которые описывали бы суть статьи; д) попросите группы вывесить свои газеты и сообща обсудите их содержание.
- Призовите участников подойти к заданию как можно более творчески и изобретательно.

Рюкзак

- Этот метод используется для того, чтобы выделить полученные учениками знания и навыки по окончании более серьёзного занятия, обратив особое внимание на их изобретательность и творческие способности.
- Подготовьте листы бумаги и фломастеры для каждого участника.
- Необходимо: а) предложить ребятам представить себе, что они идут домой с рюкзаком за спиной; б) спросить их, что они возьмут с собой в конце проведённого занятия / дня (подчеркните, что это могут быть самые разные вещи: мнения, информация, люди, эмоции, идеи, образы, ценности и т. п.); в) обратиться к участникам с просьбой изобразить свои мысли на бумаге; г) попросить их вывесить свои работы и, по желанию, прокомментировать их.
- В качестве альтернативы можно предложить участникам показать на бумаге то, что они хотели бы оставить здесь, от чего хотели бы отказаться (например, какие-либо привычки, неудачные или устаревшие идеи, трудные моменты и т. д.), изобразив их внизу листа, «на земле».

Пересмотр пройденного материала

- Метод используется для краткого повторения пройденных тем и для наблюдения за их влиянием на участников.
- Нужно подготовить привлекательные карточки, на каждой из которых будет написан вопрос, связанный с проведённым занятием или целым рядом занятий. Вопросы будут касаться фактов, эмоций, открытий и будущего.
- Вы можете разделить вопросы на группы, записав их на карточки различных цветов.
- Этот метод можно применять по-разному. Вот некоторые из возможных вариантов.

I. Короткие встречи

Смешайте первые два набора вопросов («Факты» и «Эмоции») и раздайте их участникам, или же участники сами могут наугад выбрать себе карточки, не видя их содержания. Предложите ученикам пройтись по классу и найти собеседника. Каждый участник задаёт партнёру вопрос, записанный на полученной карточке. Затем партнёры обмениваются карточками и расходятся, чтобы образовать новые пары для дальнейшего обсуждения. На каждый ответ участникам даётся одна минута. Чтобы обеспечить участникам комфорт, для начала спросите, все ли довольны полученными / вытянутыми карточками. В случае необходимости ученики могут выбрать другие карточки или изменить вопросы, записанные в их

карточках. В конце этого этапа спросите учащихся: Насколько лёгким / трудным было задание? Узнали ли вы что-нибудь новое о себе или о коллегах?

Примечание: Использование двух наборов вопросов имеет целью активизировать динамику процесса и стимулировать общение между участниками. С другой стороны, зачастую не так важно чётко разграничивать факты и эмоции, которые они вызывают. Объединение этих фактов и эмоций приводит к появлению различных точек зрения и служит мотивацией для анализа полученного опыта.

II. Опрос

Перемешайте карточки «Открытия» и предложите каждой паре участников выбрать по одной карточке и провести опрос на основе записанного на карточке вопроса. Пары должны ходить по классу, брать интервью у других пар и записывать их ответы. Затем все участники собираются вместе, и каждая пара кратко сообщает о результатах своего опроса. В заключение спросите учеников, обнаружили ли они во время опросов нечто такое, что их удивило.

III. Утверждения

Распределите карточки «Будущее» и попросите каждого участника что-нибудь сказать группе в связи с полученным вопросом. В завершение этого этапа спросите участников, каким образом, по их мнению, должна продолжаться деятельность группы.

Другой возможный вариант: предложите ученикам представить ответы на вопросы, записанные на карточках, как можно изобретательнее – посредством рисунков, коллажей, сценок, пантомимы, скульптур из человеческих фигур и т. д.

1. Вопросы к рубрике «Факты»

Попытайся передать произошедшее в виде названий пяти глав какого-нибудь рассказа (повести).

Подготовь краткий материал для вечернего выпуска новостей, ответив на вопросы *Что? Кто? Где? Когда? Как?*

Произошло ли здесь что-нибудь неожиданное? Какие сюрпризы тебя ожидали?

Произошло ли здесь что-нибудь, что можно было легко предугадать / предположить?

Какой момент был запоминающимся / необычным / интересным?

Какие ситуации, моменты были самыми важными, решающими, критическими?

Что больше всего повлияло на твое отношение и поведение?

Что ты думал (-а) / надеялся (-лась) / не хотел (-а), боялся (-лась), что случится, но этого не произошло?

Опиши событие с точки зрения ... (семилетнего ребёнка, владельца фирмы, репортёра, учителя и т. д.).

Опиши свою роль в этом с точки зрения

2. Вопросы к рубрике «Эмоции и чувства»

Назови пять эмоций, которые ты испытал (-а) во время занятия.

Каковы были твои сильные и слабые стороны? Какие контрастные, очень разные переживания ты испытал (-а)?

В какие моменты ты чувствовал (-а) себя наиболее / наименее вовлечённым (-ой)?

Как ты думаешь, кто испытал те же переживания, что и ты? А кто испытал другие переживания?

В какие моменты ты более / менее всего отдавал (-а) себе отчёт в эмоциях, которые ты сдерживал (-а) или выражал (-а)?

Было ли у тебя ощущение на протяжении занятия, что ты уже переживал (-а) нечто подобное раньше? На какие жизненные ситуации была похожа эта ситуация?

С какой музыкой (стилем, инструментом, песней) ты бы ассоциировал это занятие?

Если бы ты был предметом мебели / книгой / животным и т. д., чем / кем бы ты хотел быть во время занятия?

3. Вопросы к рубрике «Открытия и выводы»

Почему ты поступал (-а) тем или иным образом во время занятия?

Как твои чувства повлияли на твои мысли или на то, что ты говорил (-а) / делал (-а)?

Что ты узнал (-а) о себе? Об одноклассниках? О других людях? Об обсуждаемой теме?

Что бы ты сделал (-а) иначе, если бы у тебя была такая возможность?

Что тебе удалось сделать? Как (насколько) тебе удалось реализовать личные задачи и задачи группы?

Какие мысли возникли у тебя в связи с темой занятия? Какой из своих выводов ты считаешь наиболее важным / неожиданным для себя?

Что ты больше всего ценишь в своих одноклассниках в связи с этим занятием? Как ты оцениваешь результаты, полученные группой? Как ты расцениваешь свои достижения?

Чем сегодняшний опыт похож на реальную жизнь и чем отличается от неё?

Что помогло тебе выполнить задание, предложенное во время занятия, сделать определённые выводы? С какими препятствиями тебе пришлось столкнуться в этом процессе?

Что ты открыл (-а) для себя / получил (-а) в результате участия в этом занятии? Что оно тебе дало? Идею? Вопрос? Решение? Энергию? Единство с другими?

4. Вопросы к рубрике «Будущее»

Каким образом этот опыт может полезным для тебя в будущем?

Какие возможности, альтернативы открылись для тебя сейчас, после участия в этом занятии?

Что ты изменишь? Что продолжишь / начнёшь / перестанешь делать?

Как ты будешь действовать дальше? Что из этого занятия / опыта ты хочешь перенять / продолжить? Почему? Как? Когда?

Что ты хочешь дальше исследовать, изучать? Почему? Как именно ты собираешься это сделать? Когда?

Каковы твои прогнозы (оптимистический или пессимистический) о том, что последует дальше?

Меня бы обрадовало / разочаровало, если бы

Это занятие напомнило мне о

4. Используйте специальные методы для выявления эмоционального состояния детей

При применении этих методов, важно учитывать:

- *возраст детей.* Детям младшего возраста проще выражать свои мысли при помощи символов и рисунков, в то время как для детей старшего возраста очень важно развивать свой «эмоциональный словарь»;
- *уровень доверия в группе,* который влияет на то, насколько свободно чувствуют себя участники, публично выражая свои мысли. Важно, чтобы у каждого ребёнка был выбор: говорить или нет о том, что он чувствует, и делать это в парах, в малых группах или так, чтобы его / её услышал весь класс;
- *необходимость обсуждать эмоции, описанные или названные детьми.* Эти методы призваны помочь детям:
 - распознать и осознать свою эмоциональную жизнь, поэтому данные упражнения не всегда сопровождаются анализом и обсуждением,
 - преодолеть некоторые неприятные, трудные эмоции, поэтому иногда размышления и обсуждения после этих упражнений важны для развития сдержанности и конструктивных стратегий поведения;
- *«оцениваемый» период.* Некоторые методы касаются эмоционального состояния в тот или иной момент либо в течение определённого дня, а другие – на протяжении более длительных периодов в жизни ребёнка. Есть методы, которые способствуют развитию у детей навыков самоанализа и наблюдения за различными проявлениями собственных эмоций (упражнения «Чувства на линии жизни», «Личный дневник»).

Шкала настроения

- Этот метод используется, чтобы определить состояние группы в целом и каждого участника в частности.

- Следует заранее приготовить четыре больших листа бумаги, на которых будет написано: «Эмоционально +», «Эмоционально –», «Физически +», «Физически –».
- Необходимо: а) разложить листы в классе так, чтобы они образовали шкалу, причём каждый лист должен указывать на разные полюса; б) попросить участников встать по очереди на то место, которое соответствует их состоянию, тому, как они себя чувствуют; в) предложить желающим прокомментировать свой выбор.

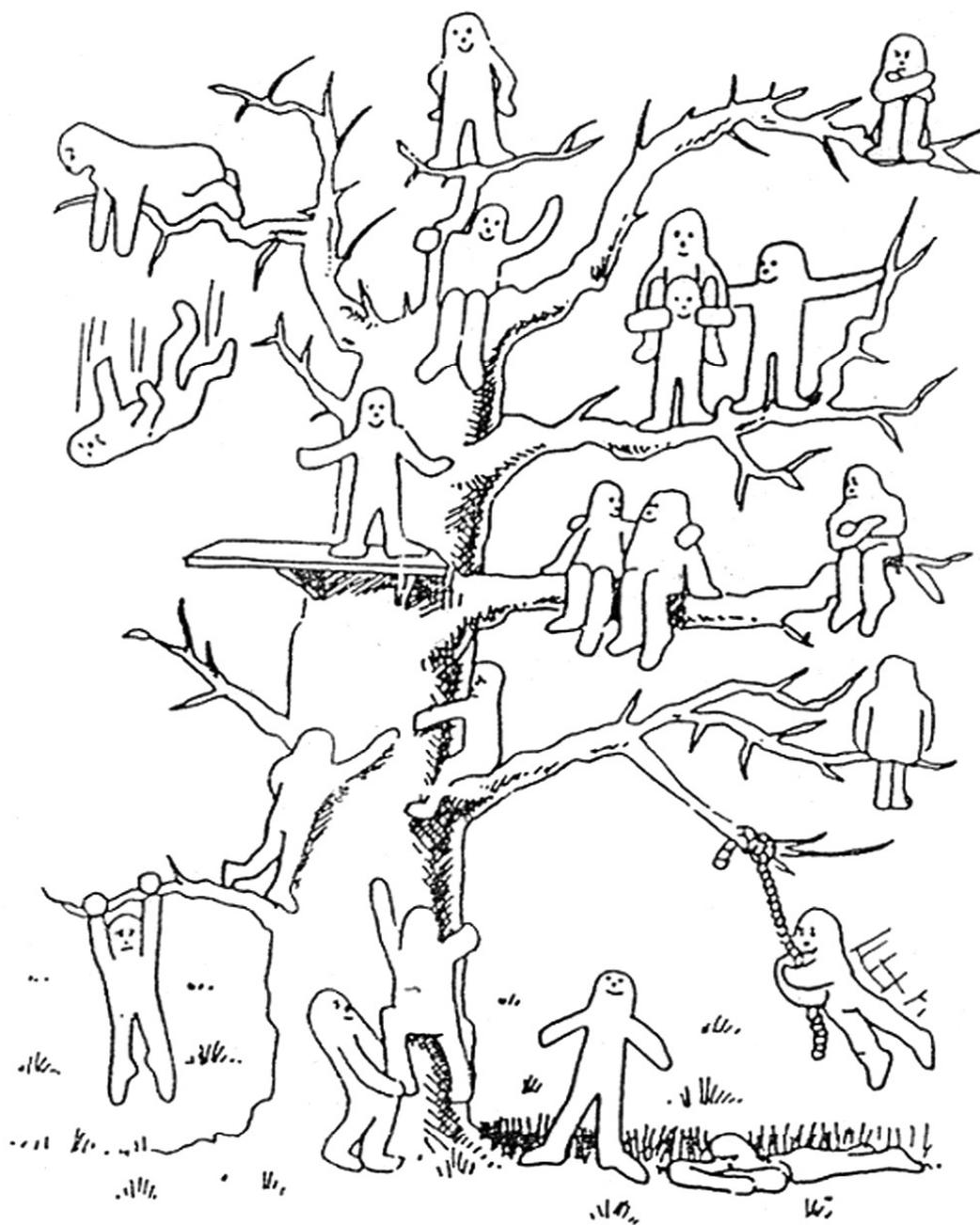
Погода в моей душе

- Метод используется для определения эмоционального состояния участников.
- Его можно применять в начале и в конце дня или занятия.
- Предложите ученикам описать своё состояние, рассказать, как они себя чувствуют, используя выражения, с помощью которых обычно объявляют прогноз погоды: атмосферное давление, температура, влажность, скорость ветра, осадки. Например: «Меня зовут Алина. В моей душе ясно / дождливо, температура 20°C, умеренный / сильный южный ветер».
- Вы можете дать ученикам возможность высказаться по очереди или образовать небольшие группы, в которых они смогут рассказать о своём состоянии.
- Если участники работают в группах, анализ следует проводить в виде общего обсуждения о том, как они восприняли метод, и о том, чему они научились.

Дерево с привидениями

- Метод используется для определения эмоционального состояния и чувств участников в определённый момент или в связи с какой-либо ситуацией; его можно применять в отношении какой-нибудь темы или группы учеников.
- Следует подготовить карточки для каждого участника.
- Необходимо: а) раздать карточки; б) предоставить ученикам несколько минут на размышление над тем, как они себя чувствуют, и попросить их выбрать привидения, с которыми они себя ассоциируют.
- Если повторить это упражнение через определенный промежуток времени, можно заметить эволюцию состояния детей.
- Карточки можно заполнить по окончании занятия. Попросите учеников указать, в каком месте на дереве они находились в начале занятия и где находятся сейчас, когда оно подошло к концу.
- Проанализируйте вместе с участниками их выбор. Местонахождение привидения на дереве указывает на состояние ученика. Если выбранное привидение находится в нижней части дерева – это значит, что участник в плохом настроении, пессимистически настроен и не принимает активного участия в деятельности группы.

Дерево с привидениями



3.2. ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Управление эмоциями

Эмоция – это реакция человека на что-либо или на кого-либо. Эти аффективные состояния могут отличаться по интенсивности и продолжительности. Эмоции часто сопровождаются изменениями в функционировании организма, отражая отношение человека к действительности.

Социальные исследования показывают, что успех в жизни только частично зависит от интеллектуальных способностей человека. В остальном очень важную роль во всех сферах жизнедеятельности играет *эмоциональный интеллект*. Эта способность помогает нам строить и поддерживать межличностные отношения, преодолевать различные

эмоциональные трудности, адекватно реагировать на новые и неожиданные или стрессовые ситуации. Вот некоторые из навыков эмоционального интеллекта:

- сознательное направление собственных эмоций при помощи силы воли;
- предотвращение «переизбытка» эмоций (который может негативно отразиться на умственных способностях);
- выявление / принятие своих эмоций и эмоций других людей;
- выражение эмпатии и понимания по отношению к мнениям других людей;
- способность принимать и дарить любовь;
- умение концентрировать внимание на положительных сторонах жизни.

Каждый человек относится к собственным эмоциям определенным образом:

некоторые считают, что эмоции отделены от разума и проявляются совершенно независимо от него, а другие в полной мере переживают свои эмоции и учатся *управлять ими*. *Управление эмоциями* состоит из осознания, принятия, выражения и *влияния* на эмоции, которые мы переживаем. Наша эмоциональная жизнь состоит из различных переживаний, и все они для нас важны. Нет *плохих или хороших* переживаний, все они принадлежат нам, и мы должны признать их существование.

Эмпатия – способность представить себя на месте другого человека, оставаясь при этом самими собой. При общении эмпатия (сочувствие) основывается на понимании эмоций собеседника и его жизненного опыта / поведения, которые вызвали эти чувства. Проявлять эмпатию – значит быть чутким, способным воспринимать вещи с точки зрения другого человека.

Умение управлять эмоциями помогает нам *справляться с самыми различными трудными ситуациями*, такими как: неудачи, разочарования, конфликты, потери, риски, давление со стороны различных лиц или обстоятельств, стресс. Поступки человека находятся под влиянием его мыслей и чувств. Контролируя свои эмоции,

мы сохраняем здоровое мышление и действуем смелее, эффективнее и решительнее. Но контролировать эмоции можно лишь осознавая и принимая их.

Стресс представляет собой состояние общей напряженности, проявляющейся как в психологическом, так и в физическом плане, которое возникает в результате дисбаланса между внешними требованиями и возможностями человека отвечать этим требованиям. В этих условиях у человека возникает чувство отсутствия контроля над тем, что происходит вокруг него. Реакции на стресс могут быть самыми разными – от полного отказа предпринимать какие-либо действия до агрессивной борьбы с факторами, вызвавшими стресс.

Отъезд родителей за рубеж является стрессовой ситуацией для ребёнка, независимо от его возраста. Адаптация к новым условиям жизни требует от ребёнка больших усилий. Чем раньше начинается развитие навыков управления эмоциями, тем более существенным будет его положительное воздействие на различные аспекты жизни детей.

Самоуважение

Взрослые часто думают, что в детском и подростковом возрасте жизнь лишена проблем и забот. Но, в действительности, жизнь ребёнка или подростка может быть достаточно сложной, а проблемы способны оставить глубокий след, который может отразиться на человеке уже в зрелом возрасте. Взрослые играют важную роль в *укреплении у детей уверенности в себе*, именно это чувство поможет им справляться с трудностями. Конечно, невозможно защитить ребёнка от всех неприятностей. Однако можно ребёнку помочь почувствовать себя более уверенно, предоставляя ему необходимую поддержку. В результате ему будет легче преодолевать трудности и учиться на своём опыте.

Стресс бывает вызван не прямым действием какого-либо фактора, а тем **значением**, который мы этому фактору придаём. Часто наше толкование определённых событий и обстоятельств является сугубо субъективным. Организм реагирует на стресс в зависимости от степени угрозы, которую мы связываем со случившимся.

Подростковый возраст является решающим периодом для развития и укрепления чувства самоуважения, так как это период, когда каждый человек должен найти *самого себя*, определить *свою идентичность* («Кто я?»), понять и взвесить всё, что обнаруживает внутри себя («Чего я стою?»).

Человек с *соответствующим чувством самоуважения*...

- чувствует свою значимость;
- уверен в своих силах;
- уважает других, потому что считает их такими же ценными;
- излучает уверенность и надежду;
- принимает себя таким, какой есть;

- полон жизни;
- чувствует себя уникальным;
- уверен в своих решениях;
- умеет просить помощи у других, потому считает эту помощь хорошей поддержкой;
- чувствует себя полезным;
- чувствует себя принятым;
- может принять похвалу и критику;
- понимает, что человеку свойственно ошибаться;
- воспринимает проблемы как нечто проходящее, потому что знает, что преодолеет их.

Самоуважение – это то, как человек сам себя оценивает, принимает и ценит собственное Я. Уважать себя – значит верить в свои способности, возможности, чувствовать свою значимость независимо от того, что происходит в твоей жизни, и действовать, не страшась неудач или осуждения со стороны окружающих.

Ребенок формирует собственное мнение о себе в зависимости от мнений важных для него людей: родителей, бабушек и дедушек, учителей, друзей. Все они являются зеркалом, в котором ребёнок видит своё отражение. Родители и учителя могут помочь подросткам развить высокий уровень самоуважения. Многочисленные исследования показали, что это единственная устойчивая стратегия, посредством которой можно предотвратить многие из проблем, с которыми сталкиваются подростки: уход из школы, трудности в учёбе, преступность, наркомания и алкоголизм, самоубийства и т. д. Существует чёткая связь между *самооценкой* и *решениями*, которые люди принимают в жизни. Дети, чувствующие, что ими пренебрегают, ощущают нехватку чего-то важного в своей жизни. Взрослея, они пытаются различными способами заполнить этот пробел, зачастую начиная вести себя так, что это причиняет вред их здоровью. У детей, которые знают, что их любят независимо от обстоятельств, которые чувствуют поддержку и уважение, уровень самооценки более высок, поведение не сопряжено с рисками, они принимают более удачные решения. Уважающий себя человек никогда добровольно не сделает чего-то, что может отрицательно сказаться на его жизни.

Самоуважение не есть высокомерие, доброта или послушание. Уважать себя – значит быть ответственным, самоутверждаться, быть способным отвечать своим потребностям, ставить цели и находить пути для их достижения, уметь действовать самостоятельно и в сотрудничестве с другими людьми.

Подростки склонны не принимать существующие правила и традиции, быть равнодушными или агрессивными. Таким образом, они пытаются скрыть свою *чувствительность* и *уязвимость*. Подросток больше не может полагаться на свои детские представления о жизни, он чувствует, что меняется. Оставшись без ориентиров, он теряет уверенность в себе и доверие к другим. Взрослые могут помочь подросткам развить уверенность в собственных силах, оказывая им поддержку и доверие.

Родители и учителя, которые поставили перед собой цель укрепить самооценку подростков, стараются подчеркнуть их лучшие качества посредством своей воспитательной деятельности. Но для этого необходимо, чтобы между подростками и взрослыми были хорошие отношения, основанные на *доверии*. Не следует доверять ребёнку только потому, что он вырос и стал подростком. Доверие между взрослым и ребёнком развивается постепенно, с течением времени. Чтобы к этому прийти, взрослому следует знать подростка и признавать его способности, а подросток должен участвовать, сотрудничать и учиться.

Вы сможете установить *хорошее общение* с подростком, если он будет чувствовать, что вы его цените и понимаете, слушаете и интересуетесь его внутренним миром, что вы уважаете его личную жизнь. Осознав, какое давление оказывает на подростка школьная среда, семья и общество, вы начнёте лучше понимать его и его поведение.

Детям нужна поддержка

Если вы хотите вложить силы и время в построение доверительных отношений с подростком, чтобы поддерживать его, вам следует принять во внимание несколько аспектов (это будет способствовать вашему успеху и поможет *избежать навязывания своего мнения* другим людям или чрезмерного вовлечения в эти отношения, что может навредить вам):

1. **Личные ценности:** каковы ваши взгляды на общество и его проблемы? Соответствует ли вашим ценностям ваше участие в мероприятиях по поддержке детей, оставшихся без попечения родителей?

2. **Мотивация к работе с людьми, которые нуждаются в поддержке:** хотите ли вы внести свой вклад в интеграцию детей и подростков в общество? Хотите ли вы помочь развитию дружественного пространства для них? Хотите ли вы помочь детям стать более самостоятельными?

3. **Роли, которые предполагает деятельность в поддержку детей:** соответствуют ли потребностям детей и молодых людей ваша мотивация и ваши действия в качестве учителя / классного руководителя / сотрудника по работе с молодёжью и т. д.? Согласуется ли ваше влияние на детей с вашими служебными обязанностями? Что вы будете делать, если ситуация выйдет за рамки вашей ответственности? Осознаёте ли вы необходимость развивать определенные навыки с тем, чтобы стать консультантом для детей, которые нуждаются в помощи?

4. **Следует избегать развития зависимых отношений:** в состоянии ли вы ограничивать, при необходимости, ваше участие в жизни детей? Насколько сильно ваше эмоциональное участие, не переходите ли вы допустимые границы? Вместо того чтобы пытаться решать все проблемы детей, способны ли вы помочь им наладить надлежащую *социальную сеть* и рекомендовать людей и службы, которые могут быть им полезны?

Социальная сеть поддержки включает в себя людей, к которым мы можем обратиться за помощью или поддержкой: члены семьи, коллеги по школе или по работе, друзья, учителя, органы государственной власти, представители неправительственных организаций и т. д. Качество социальной поддержки определяется количеством людей (размерами социальной сети) и глубиной отношений с ними. Для достижения своих целей деятельности в поддержку детей мигрантов, в ней должны участвовать различные социальные акторы.

Формы поддержки

Эмоциональная поддержка. Это первое, что приходит на ум, когда мы думаем о поддержке, которую оказывают нам другие люди. Такая поддержка проявляется в словах людей о том, что они любят нас и желают нам добра. Например, если у кого-нибудь появятся проблемы на работе, члены семьи или друзья будут ежедневно спрашивать этого человека о том, как он / она себя чувствует, и говорить, что поддерживают его / её.

Практическая помощь. Люди, которые любят нас, в некоторых ситуациях предоставляют нам подобную помощь – заимствуют нам что-то, помогают нам что-либо сделать, например, убрать в доме, подготовиться к какому-нибудь масштабному событию и т. д. Таким образом, они помогают нам справляться с различными задачами повседневной жизни.

Обмен мнениями, обмен идеями. Опыт и мнения других людей об определённых ситуациях могут быть нам полезны. Как человек поступил в подобной ситуации, или как бы он поступил, окажись на нашем месте? Обмен идеями помогает нам лучше понять ту или иную ситуацию, так как мы начинаем смотреть на вещи с разных точек зрения. Например, кто-то может предложить решение, о котором мы даже не думали, или рассказать о том, как он решил похожую проблему.

Передача информации. Очень полезно иметь много информации по интересующему нас вопросу, особенно если речь идёт о той или иной проблеме. Эту информацию можно получить не только от экспертов, но и от сверстников, членов семьи или знакомых. Например, если мы хотим разработать проект по решению какой-либо проблемы местного сообщества, то человек, имеющий опыт сбора средств, может посоветовать, как следует поступить; когда мы сталкиваемся со сложностями в работе с учениками, можно обратиться за помощью к коллеге, который прошёл специальное обучение в этой области и т. д.

Навыки, необходимые для оказания поддержки детям:

- активное слушание;
- умение задавать вопросы, которые стимулируют ребёнка к разговору;
- установление отношений, основанных на доверии;
- предоставление полезной и поощряющей обратной реакции;

- умение концентрировать внимание на возможностях и решениях, а не на проблемах;
- наблюдения за поведением в течение долгого времени;
- понимание и правильное использование невербальных средств выражения; терпимое, непредвзятое отношение;
- чуткость, эмпатия.

Роли и качества специалистов, работающих с детьми мигрантов:

- Доброта.
- Предпринимательский дух.
- Постоянное и открытое общение с детьми.
- Выявление потребностей детей.
- Знание детских желаний и интересов.
- Знание круга друзей ребёнка.
- Равное отношение ко всем детям.
- Вовлечение детей в различные виды деятельности.
- Предоставление помощи и советов.
- Наблюдение за поведением и за психологическими изменениями.
- Умение избегать манипуляций и шантажа в отношениях с детьми.
- Умение организовать и мобилизовать других людей для работы с детьми.
- Информирование опекунов о положении детей и о последствиях миграции.
- Поддержка связи с уехавшими родителями.
- Перенаправление детей в соответствующие службы.

Источник: Материалы, разработанные классными руководителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре на тему «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», ЦИДПР, март 2007 года.

Предоставление советов

Согласно некоторым источникам, *если мы хотим оказать кому-нибудь поддержку*, важно осознать, что существует различие между «напутствием», «советом» и «поддержкой». Давая советы, мы указываем путь, направление поведения или мыслей и усилий, которое мы считаем целесообразным. А если мы хотим поддержать человека в определённой ситуации и помочь ему её преодолеть, мы помогаем ему понять проблему, даём ему возможность самостоятельно её сформулировать, вместе обсуждаем возможные решения, и в конечном итоге человек сам решает, что предпринять.

Когда мы даём советы, направляем или оказываем кому-либо поддержку, важно постараться избегать доминирования в обсуждении, выделяя человеку необходимое время для участия в общении. Всегда важно для начала понять собеседника, выражая эмпатию и терпимость. Человек, дающий советы, должен отвечать за свои утверждения и высказанные мнения, не перекладывая ответственность или вину на других.

Рано или поздно каждый из нас оказывается в положении, когда мы должны дать совет. Важно помнить, что к этому нужно относиться ответственно:

- Не следует ожидать, что человек, попросивший совета, обязательно ему последует. Он может полностью придерживаться совета, использовать его только частично или вовсе его проигнорировать. В любом случае, знайте, что этот человек вас уважает, иначе он не стал бы спрашивать вашего мнения. Но решение за ним. И вы должны это решение уважать.
- Имеет значение и то, как вы формулируете свои рекомендации. Когда мы чувствуем, что нам что-то навязывают, мы, как правило, делаем всё наоборот, даже если совет нам кажется хорошим. Лучше сказать «Я считаю...», чем «Ты должен...».
- В случае необходимости предложите человеку обратиться к кому-нибудь ещё, чтобы получить как можно больше информации по интересующему вопросу. Например, разъясните своё мнение по этому вопросу, но предложите поговорить ещё и со школьным психологом.

Положительные методы дисциплинирования

Права – это возможности, которые нам даны в целях обеспечения наших наиболее важных потребностей. Права – это не то же самое, что нужды или желания.

Подростки хотят обладать правами и независимостью взрослого человека. Но они должны понять, что невозможно обладать *правами*, не имея *обязанностей*. Взрослые могут помочь им это понять, разъясняя, каким образом права и обязанности связаны друг с другом,

обсуждая права и обязанности различных людей и проблемы, которые могут возникнуть в результате их несоблюдения.

Зачастую подростки испытывают терпение взрослых, нарушая установленные ими *правила*. Для преодоления конфликтов, которые могут возникнуть, необходимо, чтобы взрослые понимали, что эта тенденция является частью *поиска себя* в подростковом возрасте. У подростка нет опыта взрослого человека, этот опыт набирается со временем.

Каждому праву соответствует обязанность (например, право на свободу слова и обязанность уважать мнения других людей).

Обязанность – это нечто, что мы должны делать или не делать, для того чтобы обеспечить соблюдение своих прав или прав других людей. Как правило, обязанности вытекают из прав других людей.

Нарушая правила, установленные взрослыми, подростки познают себя, открывают для себя собственные правила и формируют свои ценности. Роль взрослых состоит в том, чтобы позволить подросткам познавать новое, а этот процесс предполагает, что подростки будут приобретать новый опыт и делать ошибки. Подобные ситуации могут служить поводом для обсуждения с

подростками различных тем, а также для того, чтобы показать им вашу поддержку в процессе *развития их самостоятельности и независимости*. Некоторые взрослые излишне настойчиво пытаются защитить детей и подростков от различных неприятных переживаний. Но подросткам необходимо заявить о себе, стать независимыми, поэтому они отрицательно реагируют на такое отношение.

Для поддержания своего авторитета взрослым необходимо:

- чётко установить уровень риска в поведении подростка, с которым можно смириться (например, установить правила для защиты здоровья, такие как отказ от курения и от насилия);
- стараться избегать острых реакций на незначительные проблемы (опоздание на урок – это менее серьёзный проступок, чем преступление);
- обсуждать с подростками их права и обязанности.

Чёткие правила помогают детям избегать вредного или неподобающего поведения. Правила, выраженные в положительной форме (то есть устанавливающие, какое поведение является приемлемым), полезнее, чем список запретов. Такие слова, как *ограничения, границы, рамки*, звучат менее жестко, нежели слово *правила*.

Для того чтобы подросток соблюдал правила, необходимо, чтобы он *участвовал в разработке тех правил*, которые его непосредственно касаются. Таким образом, он будет лучше их понимать, знать свои права и обязанности, что предотвратит многие недоразумения и конфликты. Дисциплина помогает подростку в процессе обретения уверенности в себе и независимости. Но эта дисциплина должна быть демократичной, то есть чётко устанавливать ряд определённых

ограничений, оставляя место для общения и обсуждения. У взрослых (родителей, родственников, учителей) «демократов» есть чёткие установившиеся правила. Они способны продемонстрировать на собственном примере применение правил поведения. Следует обсуждать с детьми и подростками эти правила, но открытые отношения не исключают возможности того, что в некоторых случаях взрослые будут твёрдо стоять на своих позициях.

Подростки, так же как и взрослые, не любят, когда их подвергают критике. Тот факт, что родителям и учителям выпала роль преподнести детям уроки жизни, ещё не значит, что можно критиковать всё, что они делают. Существует два вида критики, которые могут дать хорошие результаты в воспитании подростков:

1. **Критика по просьбе подростка** – когда подросток сам спрашивает мнение взрослого. Высказывая своё мнение, не забывайте о чувствах подростка. Упрёки должны быть конструктивными. Вначале отметьте хорошие поступки, качества подростка, а затем переходите к критике. Не говорите того, что вам самим не хотелось бы слышать, даже если это правда. Убедитесь, что подросток понимает то, что вы пытаетесь сказать, потому что он может негативно воспринять то, что вы говорите с самыми лучшими намерениями.

2. **Самокритика** – это навык, который подростки должны в себе развивать. Детей нужно учить обдумывать своё поведение и его последствия, взвешивать свои слова и поступки, анализировать то, как они взаимодействуют с другими.

В качестве родителя, учителя, воспитателя, то есть наставника, вы хотите передать подростку все свои знания, накопленные в течение долгого времени. То, как вы это делаете, влияет не только на восприятие подростком ваших намерений, но и на ваши с ним отношения в целом. Внимательное ведение беседы особенно важно тогда, когда речь идёт об интересующих подростка вопросах или о его проблемах. Существуют определённые слова, которые могут превратить беседу в ссору, потому что они несут в себе потенциальный конфликт. К таким словам относятся:

- обвинения и упрёки (особенно незаслуженные);
- отрицательные обобщения, навешивание ярлыков;
- настойчивые советы о том, как подросток должен себя вести;
- напоминания о неприятных событиях, которые не имеют отношения к обсуждаемой теме;
- принудительное ограничение тем для обсуждения, объявление табу на некоторые вопросы;
- ирония и сарказм;
- оскорбления, проклятия.

Дисциплина является неотъемлемой частью воспитания детей, так как обеспечивает защиту и нормальное развитие. Положительное дисциплинирование оказывает значительное влияние на ребёнка в *физическом* плане (защита; физическое развитие), в *психологическом* плане (связь между любовью и защитой; укрепление уверенности в себе и самоуважения; чувство безопасности; эмоциональная устойчивость, самостоятельность) и в *социальном* плане (соблюдение и продвижение прав ребёнка; доверие ко взрослым; дети являются полноценными гражданами; связь между авторитетом и уважением человеческого достоинства; сотрудничество; модели ненасильственных социальных отношений; улучшение аналитических навыков, навыков общения, разрешения конфликтов, решения проблем; социальная интеграция).

Кроме того, дисциплина является инструментом воспитания. Важно, чтобы родители и учителя знали, что ребёнка можно *дисциплинировать без насилия*. Правила и ограничения можно применять без ущерба для детей. Положительное дисциплинирование не направлено против воспитателя, оно представляет собой практическое выражение уважения и заботы о себе и о других. Мы сможем научить детей быть внимательными и вежливыми по отношению к себе и к окружающим только в том случае, если будем относиться к ним с уважением и заботой. Дети учатся на примерах поведения взрослых.

Положительное дисциплинирование	Физические или психологические наказания
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Исключает насилие, как физическое, так и эмоциональное. ▪ Ставит под сомнение неправильное действие, а не личность. ▪ Предлагает примеры альтернативного поведения. ▪ Предстает в виде действия, которое связано с проступком, является пропорциональным совершённой ошибке и обеспечивает усвоение правильного поведения. ▪ Не является навязанным, авторитарным. ▪ Является хорошо продуманным и заранее спланированным. ▪ Обеспечивает активное участие детей; по меньшей мере, их информируют о правилах / стандартах поведения и о последствиях их несоблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Являются формами насилия. ▪ Угрожают достоинству человека, а не совершённой им проступку. ▪ Не предлагают примеров альтернативного поведения. ▪ Не связаны с проступком, не соизмеримы с совершённой ошибкой, вызывают страх, обязывают к повиновению, а не к усвоению правильного поведения. ▪ Основаны на злоупотреблении силы и власти. ▪ Их проще и быстрее применять, они не требуют времени на раздумья и планирование. ▪ Не позволяют детям участвовать в воспитательном процессе ▪ Из этого дети усваивают, что люди, которые их любят, могут их ранить (связь между любовью и насилием), и что люди, обладающие властью и силой, могут злоупотреблять ими (связь между властью и насилием).

Развивайте у детей уверенность в себе

Во время *классных часов* проводите *интерактивные беседы и упражнения*, которые помогут подросткам лучше узнать себя, открыть в себе новые качества и повысить самооценку. Темы, которые учащиеся должны пройти, чтобы укрепить уверенность в себе, можно назвать «Обо мне», «Я – особенная личность», «Мои эмоции», «Принятие самого себя и изменений, которые во мне происходят».

Используйте фразы и слова, стимулирующие самооценку:

- У тебя это отлично получается!
- Ты очень старательный / старательная. Это очень важно.
- Ты хотел(-а) бы что-то в себе изменить? Что именно?
- Попробуй! От этого ты только выиграешь.
- Способности.
- Правильное отношение.

- Навыки.
- Усилие.
- Самооценка.
- Уверенность в себе.
- Личные ценности.

Способствуйте тому, чтобы подростки учились принимать себя такими, какие они есть, в физическом и психологическом плане

Сложные биологические преобразования в подростковом возрасте приводят к значительным изменениям в личности подростка, а также на уровне отношений с окружающими. С одной стороны, у подростков усиливается озабоченность по поводу внешности и впечатления, которое они производят, а с другой стороны, они ищут новых реакций и отношений со стороны окружающих людей. И девочки и мальчики часами сидят перед зеркалом, анализируя своё тело, примеряя различную одежду и аксессуары, будучи крайне обеспокоенными своим внешним видом. Многие подростки не удовлетворены тем, как выглядит их тело, и у них развивается чувство отторжения, смущения или неполноценности. Каждый подросток хочет «вписаться» в стандарты своего поколения, группы друзей и в то же время стремится сформировать уникальный личный стиль.

Вот несколько вопросов, которые можно обсудить во время беседы о самооценке:

- Что вам нравится в вашей внешности?
- Что вам нравится в вашем характере, в ваших внутренних чертах, личных качествах?
- Что бы вы изменили в себе, если бы у вас была такая возможность?
- Насколько важна для вас внешность? А моральные качества?
- Каким образом мы формируем впечатление друг о друге?
- Как вы думаете, какова связь между красотой и умом, между красотой и здоровьем?
- Как бы вы хотели выглядеть через 2 года? А через 5, 10 лет? Что, по-вашему, нужно для этого сделать?
- Каков ваш идеал личности? Какие качества вы хотели бы в себе развить?

НЕ говорите ничего такого, что снизило бы самооценку подростка или его доверие ко взрослым:

- Ты должен сказать мне, что случилось!
- Если ты не прекратишь вести себя подобным образом, я тебя накажу!
- Как ты можешь беспокоиться о таких пустяках?
- Ты должен сам справляться с этим!
- Не морочь мне голову, у меня своих проблем достаточно!
- Не перебивай меня!
- Я скажу тебе, что ты должен делать!
- Ты преувеличиваешь!

Сделайте так, чтобы школа стала дружественной средой

Дети и учителя проводят много времени в школе. Условия труда (а учёба – это труд для ребёнка) влияют на состояние человека и на его производительность. Эти условия связаны с различными аспектами: начиная от расположения мебели и заканчивая атмосферой в коллективе. Детям, чьи родители уехали за границу, грустно и одиноко дома, поэтому атмосфера в школе для них особенно важна. Следующее упражнение поможет сделать часы, проведенные в школе, более приятными и привлекательными. Соберите учителей, чтобы составить список всего того, что, по их мнению, сделало бы школьную (классную) среду более приятной, включая мелкие детали и крупные вещи. Предложите ученикам (в группах, по классам) сделать то же самое. Вместе выберите 10 вещей, которые соответствуют критерию «максимальный эффект при минимальных затратах». И наконец, определите, кто займётся внедрением этих изменений, и в какие сроки. Исходите из идеи, что таким образом вы поощряете развитие у учащихся уверенности в себе, так как они чувствуют, что активно участвуют в создании среды, в которой живут, что с ними советуется и что их мнение имеет значение.

Помогите детям преодолеть состояние тревоги и стресса

Тревога – это неприятное чувство незащищенности в ситуации, кажущейся угрожающей. У подростков ежедневно появляется чувство беспокойства. Они чувствуют необходимость интегрироваться в свою группу, получать хорошие оценки, носить подходящую одежду и модную стрижку, говорить, что следует, давать родителям основания гордиться ими и т. д. Любая из этих потребностей способна стать настолько важной, что мысль о возможной неудаче может приобрести огромные масштабы.

Тревога относится к чувствам страха и беспокойства, которые могут привести к необычному для человека поведению. Это состояние может проявляться в виде мыслей (беспокойство, паника, страх), действий (попытки избежать ситуаций, вызывающих тревогу), физиологических реакций (холодные руки, сильное сердцебиение, потливость, мышечное напряжение).

Миграция родителей – это событие, вызывающее стресс, поэтому дети нуждаются в помощи, в противном случае их поведение будет находиться под влиянием беспокойства и тревоги. Если напряжение и стресс отражается на лице подростка, в его словах и действиях, если вы заметили, что он ведет себя иначе, чем обычно, вы можете помочь ему справиться с ситуацией. Помните, намного сложнее учиться на чужом опыте, помогите ему учиться на собственном. *Поговорите* о том, что вызвало стресс. Таким образом, стресс «прорвется» наружу, так что его причины и результаты можно будет рассмотреть и проанализировать. Объясните подростку, что существует много способов справиться со стрессом. Наркотики, курение и спиртное не помогут решить проблему. Они могут облегчить состояние стресса на какое-то время, но, в конце концов, порождают ещё больше проблем.

Если подросток не говорит о своих тревогах, вы можете помочь ему, используя такие фразы, как:

- Что тебя беспокоит? Хочешь поговорить об этом?
- Что бы тебя ни беспокоило, тебе станет легче, если ты с кем-нибудь об этом поговоришь.
- Если ты не хочешь об этом говорить сейчас – ничего страшного, я готов выслушать тебя, когда ты захочешь.
- Мы все чего-то боимся.
- Можешь написать о своей проблеме и дать мне прочитать.
- Я знаю, что ты переживал по поводу Проблема разрешилась или это всё ещё беспокоит тебя?
- Мне кажется, тебя что-то беспокоит / думаю, ты чем-то расстроен. Хочешь поговорить об этом?
- Когда ты так говоришь / поступаешь, я знаю, что что-то случилось. Хочешь поговорить об этом?

Позвольте подростку поговорить с вами, если он этого хочет. Не давайте советов, пока он сам об этом не попросит. Для начала помогите ему высказаться:

- Расскажи мне всё.
- Понимаю.
- Рассказывай дальше.
- Произошло ещё что-нибудь?
- Почему ты так думаешь?

Попытайтесь уменьшить его беспокойство и показать свою поддержку:

- Ты уже когда-нибудь чувствовал что-либо подобное? Как ты поступил тогда?
- Как я могу помочь тебе преодолеть эту ситуацию?
- Что самое худшее, что может произойти? Это ведь не так страшно, что скажешь?
- Давай опишем проблему на бумаге. Так её проще решить.
- Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию?
- Давай запишем несколько возможных решений, а затем выберем самое подходящее.
- Давай проанализируем проблему / твой гнев / твою обиду, чтобы узнать, чем это было вызвано, а затем подумаем, что можно сделать.

Поспособствуйте тому, чтобы в школе были созданы условия для осуществления разнообразной *деятельности, направленной на снижение стресса*: спортивные клубы, дискотеки, кружки / клубы по интересам, читальный зал и т. п. Поговорите с учениками о других способах поддержания личного эмоционального равновесия – занятия музыкой, медитация, хобби и т. д.

Конструктивное поведение в отношениях с детьми	Разрушительное поведение в отношениях с детьми
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Равное отношение ко всем детям. ▪ Относиться к детям по-дружески, с добротой и отзывчивостью. ▪ Принимать личность ребёнка. ▪ Слушать. ▪ Поощрять детей словами и действиями. ▪ Быть чуткими. ▪ Проявлять сострадание. ▪ Быть внимательными. ▪ Давать им время и возможность выражать свои мысли. ▪ Формулировать уточняющие вопросы. ▪ Вести себя спокойно. ▪ Быть тактичными. ▪ Ассертивно общаться. ▪ Предлагать свою поддержку. ▪ Привлекать ребёнка к участию во внешкольных мероприятиях. ▪ Соблюдать правило «Не навреди!» ▪ Соблюдать конфиденциальность. ▪ Давать советы, предлагать решения. ▪ Наблюдать за состоянием ребёнка, пока проблема не разрешится. ▪ Принимать решения. ▪ Привлекать других людей из сообщества. ▪ Наблюдать и анализировать положение ребёнка (визиты на дом, беседы с членами семьи, с другими учителями). ▪ Быть ответственными. ▪ Выполнять данные обещания. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Быть равнодушными. ▪ Заниматься чем-нибудь другим в то время как ребёнок разговаривает с нами. ▪ Возражать. ▪ Перебивать. ▪ Не предоставлять достаточно времени. ▪ Не вникать в суть проблем. ▪ Не вмешиваться и не помогать ребёнку. ▪ Пренебрегать ребёнком. ▪ Обвинять. ▪ Повышать голос. ▪ Грубо и резко обращаться с ребёнком. ▪ Сплетничать. ▪ Навязывать свой авторитет. ▪ Перекидывать ответственность на других. ▪ Утомлять ребёнка личными примерами. ▪ Не обращаться за помощью к другим людям (брать на себя слишком сложные задачи). ▪ Не соблюдать конфиденциальность. ▪ Дискриминировать. ▪ Становиться на сторону человека, с которым у ребёнка проблемы. ▪ Провоцировать у ребёнка недоверие. ▪ Не предлагать никаких решений, альтернатив. ▪ Предлагать невозможные решения.
<p>Источник: <i>Материалы, разработанные классными руководителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре на тему «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», ЦИДПР, март 2007 года.</i></p>	

Соблюдайте конфиденциальность

Преподаватели и классные руководители могут оказать детям значительную эмоциональную поддержку. Если ребёнок или подросток уверен, что учитель сохранит его секрет, ему будет проще рассказать о своих трудностях и переживаниях, особенно если они связаны с его личной жизнью. Имея доверительные отношения со взрослым, подросток будет искать его поддержки каждый раз, когда это будет необходимо, что способно предотвратить усугубление некоторых проблем.

Принцип конфиденциальности предусматривает, что вы не имеете права раскрывать другим содержание беседы с человеком, которого консультируете, без его согласия. *Все специалисты*, участвующие в решении проблемы ребёнка, должны соблюдать *анонимность* того, кто получает их помощь.

Иногда взрослым трудно определить границы принципа конфиденциальности. В некоторых случаях, для быстрого и эффективного вмешательства, они предпринимают меры, которые могут привести к раскрытию личности (например, они информируют коллектив педагогов, консультируются по поводу оптимальных путей оказания помощи ребёнку, перенаправляют ребёнка к другому человеку или в другую службу и т. д.). *Исключения* из правила конфиденциальности относятся к ситуациям, когда *существует угроза для ребёнка или для другого человека*, а также к случаям *нарушения закона*. При любых обстоятельствах взрослые должны быть очень осторожны и обязаны обеспечить право ребёнка на защиту.

Если взрослый хочет посоветовать подростку обратиться к кому-либо за помощью при решении той или иной проблемы, очень важно заверить его, что полученная от него информация не будет обнародована.

Поддерживайте связь со взрослыми, которые окружают ребёнка

Вы являетесь ценным *ресурсом* для членов семей, затронутых миграцией, и способны им помочь разными способами:

- Вы можете давать родителям и опекунам советы, основанные на индивидуальных особенностях подростков, так как вы внимательно наблюдаете за их поведением.
- Вы можете объяснить, что присутствие в жизни подростка, по меньшей мере, одного взрослого, который бы оказывал ему поддержку и которому бы он доверял, является одним из факторов защиты от стресса.
- Сотрудничество с этими людьми поможет вам наблюдать за положением детей, особенно если речь идёт о более сложных случаях.

Проводите встречи с опекунами детей

Поговорите с опекунами о потребностях и об интересах детей. Предоставьте информацию о том, как расставание с родителями влияет на детские эмоции и поведение. Посоветуйте опекунам, как эффективнее сотрудничать с детьми,

общаясь с ними на равных, используя положительные методы дисциплинирования, предоставляя им эмоциональную поддержку, уважая их личное пространство, и т.д.

Организируйте собрания со взрослыми из местного сообщества, которые планируют выехать за границу

Предоставьте им информацию о возрастных особенностях развития детей, о последствиях расставания с родителями, о необходимости подготовки детей к самостоятельной жизни, о том, насколько важно общаться с детьми и оказывать им эмоциональную поддержку в период разлуки, и т. д.

Используйте положительные методы дисциплинирования

В качестве учителей, родителей или просто граждан, вы хотите положительно влиять на поведение подростков. Для того чтобы облегчить выполнение этой порой очень трудной задачи, важно помнить, что дисциплинирование и наказание – это не одно и то же. Дисциплинировать – значит давать ребёнку наставления о том, как ему следует себя вести, чтобы не навредить себе или другим. Постарайтесь сделать всё, чтобы:

- поощрять хорошее поведение;
- стимулировать самодисциплину и уважение к другим;
- установить реалистичные ограничения в зависимости от возраста и уровня развития;
- быть хорошим примером для ребёнка;
- поощрять, вместо того, чтобы приказывать или давать указания;
- хвалить, ценить и уделять необходимое внимание;
- быть последовательным – «да» означает «да», а «нет» означает «нет»;
- развивать у ребёнка чувство собственного достоинства;

Формулируйте критику конструктивно

Критика может быть эффективной при условии, что её целью является нечто *действительно важное* для вас или для подростка. Не следует критиковать ради удовлетворения своего эго, критикуйте только для того, чтобы наставить кого-нибудь на путь истинный, помочь сделать что-то лучше.

Критику нужно высказывать с глазу на глаз – так вы поможете ребёнку изменить своё поведение, не обижая его.

Начните с добрых слов или с комплимента – так вы установите дружескую атмосферу и подросток поймет, что вы не намерены атаковать его личность.

Критикуйте поступок, а не человека – таким образом, вы даёте подростку понять, что вы считаете, что он лучше совершенного проступка. Это будет для него стимулом «подняться» до уровня ваших ожиданий.

Предложите решение – акцент следует делать на возможность исправления ошибки и на предотвращение её повторения.

Попросите подростка сотрудничать – чувство командной работы и непосредственного участия даёт лучшие результаты, нежели принуждение. Стимулируя у подростка желание изменить поведение, вы добьетесь большего, чем приказывая.

Один проступок – одно критическое замечание. Упрекая несколько раз за одну и ту же ошибку, вы не поможете человеку исправить своё поведение, а скорее добьетесь обратного эффекта.

Закончите беседу в дружеской атмосфере. Решите проблему, иначе потом вам придется вернуться к ней.

Вы можете поговорить с подростком, используя следующие фразы:

- Мы можем поговорить о том, что ты сказал / сделал? Мне бы хотелось знать, почему ты так поступил.
- Пойми, пожалуйста, я хочу с тобой поговорить только для того, чтобы помочь.
- Я не хочу критиковать тебя за ..., но меня заботит то, что
- Мне нравится то, что ты сделал, но я хотел бы поделиться с тобой некоторыми своими мыслями. Что скажешь?
- Если бы ты смог сделать это ещё раз, ты хотел бы поступить иначе?

3.3. ЭЛЕМЕНТЫ УСПЕШНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАЗВИТЬ НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Межличностные отношения – это сознательные и прямые психологические связи между людьми. Находясь в отношениях с тем или иным человеком, мы знаем о его личных качествах, делимся с ним частью своих чувств и переживаний, общаемся друг с другом.

Независимо от ситуации, сложившейся в семье подростка, для того, чтобы построить с ним хорошие отношения, взрослый должен:

- понимать его потребности;
- помогать ему справляться со стрессом;
- поддерживать его самостоятельность, независимость;
- помогать ему в его инициативах;
- ценить усилия, которые он прилагает, и успехи, которых добивается.

Самостоятельность – потребность для подростков

Понимание специфики подросткового возраста способствует конструктивному общению с подростками. В подростковом возрасте люди проходят этап трансформации, превращения ребёнка во взрослого. Принимая во внимание

Потребность (необходимость) – это несоответствие между нынешним положением человека и желаемым или необходимым положением. Потребность ощущается как внутреннее состояние напряжённости, которое требует высвобождения.

потребности, возникающие в этом возрасте, лучший подход к общению с подростками – это общение на равных, а не свысока. Почему так случается, что отношения подростков с родителями и с другими взрослыми становятся трудными, противоречивыми? С одной стороны, подросток нуждается в любви, внимании и поддержке, а с

другой, ему нужна эмансипация, освобождение от контроля и опеки взрослых. Поэтому подросток стремится к созданию *равных, партнёрских отношений* со взрослыми, отношений, которые позволили бы ему стать независимым. *Демократичный контроль* даёт подростку пространство, необходимое для развития личности и самостоятельности. В свою очередь, он ценит усилия взрослых, которые уважают его потребность в самоутверждении. Это определяет положительные отношения между подростком и взрослыми. Отношения, основанные на *эмоциональной теплоте* и на *дисциплине*, являются благоприятными для развития личности подростка.

По мнению психологов, источником нежелательного поведения, в том числе у подростков, является чувство собственной ущербности, несостоятельности.

Подростку необходимо чувствовать, что он способен справляться с различными ситуациями. Если взрослые говорят с ним, как с равным, воспринимают его серьезно, слушают и ценят его усилия и успехи, эта потребность будет удовлетворена.

Подростку нужны хорошие отношения со сверстниками и со взрослыми. Если у него есть друзья, если он чувствует себя свободно и комфортно в отношениях со взрослыми и положительно взаимодействует с родителями и другими родственниками, то и эта потребность будет удовлетворена.

Подросток хочет вносить свой вклад в жизнь и благосостояние своей семьи и сообщества. Если он сможет найти своё место и будет чувствовать себя полезным для окружающих, если будет принимать участие в решении проблем и в улучшении своей жизни, тогда он будет чувствовать свою состоятельность, полноценность.

Кто будет себя вести плохо, совершать странные или опасные поступки, если он чувствует себя полноценным, уверенным в себе человеком, которого поддерживают близкие люди?

Отличительные потребности детей, вызванные отъездом родителей:

- эмоциональная поддержка: необходимость быть услышанными и понятыми;
- индивидуальный подход;
- советы;
- организация досуга;
- доверие ко взрослым (учителям);
- развитие чувства ответственности;
- подготовка к здоровому образу жизни;
- мотивация к учёбе;
- умение распоряжаться ресурсами (деньгами, временем);
- навыки решения проблем и принятия решений;
- адекватная самооценка / самоуважение;
- положительные межличностные отношения;
- подготовка родителей, опекунов, преподавателей к тому, чтобы смягчить последствия миграции для детей.

Источник: Материалы, разработанные классными руководителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре на тему «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», ЦИДПР, март 2007 года.

Для того чтобы ребёнок успешно прошёл все этапы своего развития, очень важное значение имеет поддержка со стороны взрослых при развитии у него различных навыков. Чем лучше ребёнок подготовлен к следующему возрастному этапу, тем проще ему справиться со своими обязанностями и задачами, предполагаемыми этим этапом. В ситуации с детьми, чьи родители выехали за рубеж, роль учителя в процессе такой подготовки становится более важной.

Друзья и дружба

Отношения со сверстниками в значительной степени способствуют социальному и когнитивному развитию ребёнка, что отразится затем на его взрослой жизни. Основными чертами дружбы являются *обоюдность* и *взаимные обязательства* между людьми, которые считают себя более или менее равными. Связь между друзьями значительно более основана на *равенстве*, чем связь между детьми и взрослыми. Дети дошкольного и младшего школьного возраста ожидают от друзей *совместной деятельности* и *обоюдности*. Позже дружба основывается на *взаимопонимании*, *честности*, *верности* и *доверии*. Кроме того, детям хочется проводить время с друзьями, обсуждать с ними общие заботы, делиться секретами. Друзья развлекаются вместе, любят что-то делать вместе и заботятся друг о друге. Хотя дети и подростки не используют такие слова, как «*сочувствие*» или «*близость*», чтобы описать своих друзей, в их подсознании именно эти качества определяют разницу между друзьями и остальными.

Дружба предоставляет целый ряд ресурсов:

1. **Эмоциональные ресурсы** – для развлечений и для адаптации к стрессу. Подобно тому, как взрослые служат основой безопасности для маленьких детей, дружба позволяет детям исследовать новые территории, знакомиться с новыми людьми и изучать новые проблемы. Дружба может защитить детей и подростков от воздействия негативных событий: семейных конфликтов, болезни, неудач в школе.
2. **Познавательные / когнитивные ресурсы** – для решения проблем и получения новых знаний. Во многих ситуациях дети учатся друг у друга и, как правило, это им удаётся. Друзья чаще общаются, уделяют больше времени урегулированию разногласий в понимании правил и событий, им проще достичь компромисса. Поэтому дружба создаёт благоприятные условия для передачи информации от одного ребёнка к другому. Здесь присутствует процесс обучения нескольких типов:
 - *Обучение* представляет собой передачу информации от одного ребёнка к другому – как от обладающего опытом в соответствующей сфере к начинающему.
 - *Обучение посредством сотрудничества* происходит при объединении усилий для решения проблем; знания и установки передаются в процессе совместного выполнения задач.
 - *Моделирование* относится к передаче информации и моделей поведения посредством подражания или перенятия.
3. **Контекстные ресурсы** – для развития социальных навыков (например, навыков позитивного общения, сотрудничества). В контексте дружеских отношений сотрудничество и конфликты появляются чаще, чем в любом другом контексте. Исследователи обнаружили, что конфликты между друзьями происходят чаще, чем между теми, кто друзьями не являются, но в урегулировании конфликтов друзья проявляют больше объективности и справедливости, потому что их отношения основываются на сотрудничестве и обоюдности.

4. Основные ресурсы – для будущих отношений. Дружеские отношения в детском возрасте моделируют последующие отношения и влияют на личность человека в зрелом возрасте.

Защита и давление со стороны сверстников

Когда мы переживаем стрессовые, неприятные, трудные события, вполне вероятно, что мы будем искать людей с похожими переживаниями. Общение с этими людьми даёт нам ощущение, что нас лучше понимают, мы можем поделиться эмоциями и обменяться мнениями по различным интересующим нас вопросам. Как правило, мы считаем, что эти люди скорее предоставят нам необходимую эмоциональную поддержку, так как они прошли через такие же трудности. Нам проще рассказать им о том, что мы чувствуем, потому что наш опыт будет для них знакомым. Нас успокаивает мысль о том, что мы не одиноки в трудную минуту и что кто-то ещё пережил нечто подобное и справился с трудностями. Эти замечания так же справедливы и для детей мигрантов. В то же время, если круг отношений сужается, это может привести к изоляции, что ещё сильнее подчеркивает их отличие от сверстников. Социальная интеграция детей и молодых людей, независимо от положения в семье, полезна для их благополучия и стимулирует их развитие.

В подростковом возрасте сверстники влияют на поведение ребёнка в большей степени, чем взрослые, а одобрение со стороны группы сверстников является одним из факторов комфорта. Быть частью группы и знать, что у тебя и у членов группы много общего, – это замечательно. Помимо этого, делать что-нибудь вместе со сверстниками намного интереснее и веселее. Но, к сожалению, сверстники могут оказывать и негативное влияние. В подростковом возрасте, случаи принуждения встречаются часто, так как подростки находятся в постоянном поиске, перестраивая свою систему ценностей, и поэтому достаточно легко поддаются влиянию. Кроме того, подростки чувствуют потребность в самоутверждении, хотят быть независимыми, а авторитет взрослых падает. У детей, чьи родители уехали за границу, эта ситуация может носить ещё более выраженный характер из-за отсутствия близкого наблюдения со стороны важных для них взрослых. Желая быть частью группы, дети поддаются давлению со стороны ее членов, иногда принимая рискованные предложения.

Возможные реакции на давление со стороны сверстников:

- уступить;
- отклонить предложение;
- объяснить / аргументировать сделанный выбор;
- предложить альтернативные варианты;
- разорвать отношения;
- обсудить компромисс;
- следовать стратегии «выигрыш – выигрыш».

Источник: Материалы, разработанные классными руководителями из района Кэлэрашь, принимавшими участие в семинаре на тему «Мероприятия в поддержку детей, оставшихся без попечения родителей», ЦИДПР, март 2007 года.

По мнению некоторых экспертов в области образования, *поддержка семьи* очень важна для подростков, которые перенимают у родителей основные жизненные ценности. Негативное влияние сверстников может возрасти, если по тем или иным причинам родители недостаточно участвуют в жизни подростка. Нежелательное поведение чаще встречается у детей и подростков, которым недостаёт поддержки со стороны семьи. И наоборот, чем лучше общение и отношения между детьми и их семьями, тем больше они защищены от негативного давления со стороны сверстников.

Некоторые личные качества могут затруднять сопротивление давлению:

- Низкий уровень уверенности в себе может помешать подростку быть более решительным и стоять на своих позициях.
- Если жизнь подростка скучна и однообразна, а друзья представляют собой единственный способ «заполнить» время, их мнение может стать более важным, чем его собственное или мнение взрослых.
- Когда подросток сомневается в том, как его друзья к нему относятся, он стремится угодить им, чтобы сохранить отношения с ними.

Дискриминация и толерантность в отношениях

Когда мы проявляем несправедливое и неравноценное отношение к человеку или к группе лиц на основании какого-либо признака, который, по нашему мнению, является отрицательным или делает человека «неполноценным», – это называется дискриминацией. *Дискриминация* может быть преднамеренной или нет и, обычно, имеет место на основании таких признаков, как пол, происхождение, возраст, статус, религия, финансовое положение и т. п. Как правило, у нас есть определенные предрассудки и стереотипы в отношении людей, которых мы дискриминируем.

Стереотип – это неверное обобщение, при котором характерные черты некоторых людей приписываются всей группе, к которой эти люди принадлежат (этническая группа, профессиональная и т. п.)

Создание стереотипов (шаблонов, ярлыков) – это естественная функция нашего мозга, посредством которой мы упрощаем сложную реальность с тем, чтобы разработать автоматические ответы / реакции на похожие стимулы. В сфере общественных отношений стереотипизация является полезным инструментом для классификации людей, что помогает нам предвидеть их поведение и планировать наши реакции. В то же время стереотипы могут быть опасны, поскольку они приводят к появлению предрассудков, негативных мнений о других людях. Стереотипы и предрассудки являются барьерами для общения и причинами некоторых отрицательных действий и эмоций, таких как дискриминация, насилие.

У людей часто присутствуют стереотипы, связанные с:

- *возрастом: все подростки любят рок и неуважительно относятся к старшим;*
- *полом: всем мужчинам нужно от женщин только одно;*
- *расой: все китайцы похожи друг на друга;*
- *религией: все приверженцы ислама являются террористами;*
- *профессией: все адвокаты жадные;*
- *национальностью: все цыгане грязные, все чернокожие – хорошие атлеты;*
- *местом: все люди, живущие в городе X, ленивы;*
- *вещами: все швейцарские часы совершенны.*

Предвзятость – это отрицательное мнение, не имеющее под собой реального основания. Предвзятость может появиться из-за недостаточных знаний о чём-либо или же в результате перенятия этого мнения от других без тщательного анализа. Например, мы предвзято относимся к людям, которые небрежно одеваются, не имеют особых успехов в школе, страдают ожирением и т. д.

Если взрослые относятся с уважением и терпением к различиям, которые они замечают у других людей, и считают всех людей ценными личностями, ребёнок перенимает это отношение и учится быть толерантным. Когда ребёнок привыкает к тому, что в его среде людей не судят из-за их внешности или доходов, он вырастет с мыслью, что нет ничего плохого в том, чтобы отличаться от других. Основные ценности ребёнка развиваются в результате общения с самыми важными и близкими для него людьми. Поэтому, даже если сверстники оказывают существенное воздействие на поведение ребёнка, влияние взрослых и пример, который они подадут, тоже очень важны. Если большая часть взрослых в сообществе проявляют нетерпимость по отношению к определённым людям или группам, не исключено, что и дети будут вести себя так же. В сообществах, где между людьми существует сплочённость (солидарность, единство, тесная связь), снижается вероятность возникновения конфликтов и различий между детьми на основании их семейной ситуации, связанной, например, с отъездом за рубежом одного или обоих родителей.

Толерантность – это терпимость, понимание по отношению к кому-либо или к чему-либо. Отсутствие толерантности (нетерпимость) означает отсутствие уважения к различиям, к опыту, мнениям и убеждениям других людей.

Развитие *толерантности* в межличностных отношениях способствует конструктивному подходу к различиям между людьми и создаёт благоприятные условия для развития личности. Толерантное поведение зависит от того, осознают ли люди важность соблюдения следующих неписаных прав:

- право анализировать и независимо формировать мнение о своём поведении, эмоциях и идеях;
- право делать ошибки и отвечать за их последствия;

- право не зависеть от того, что о тебе думают окружающие;
- право следовать своим собственным убеждениям и не поддаваться давлению со стороны других;
- право менять свои решения или поведение.

Конструктивное управление конфликтами

Причины возникновения конфликтов

Конфликты являются естественной частью межличностных отношений. Они могут возникать из-за всевозможных различий между людьми. Возможные причины конфликтов:

- несовместимые цели или интересы;
- дезинформация, отсутствие информации или способ толкования информации;
- различные ценности и образ жизни;
- неравномерное распределение ресурсов, имеющее место фактически или в чьём-либо восприятии;
- злоупотребление властью, авторитетом и влиянием;
- пересечение наших интересов с интересами других людей в попытке добиться того, чего, по нашему мнению, мы заслуживаем;
- отсутствие общения между людьми;
- необдуманные поступки;
- отсутствие навыков управления эмоциями и т. д.

Конфликты могут быть вызваны обострением существующих трудностей в отношениях между людьми. Чтобы избежать перерастания этих сложных ситуаций в конфликт, необходимо их вовремя выявить и устранить.

- **Сильные эмоции.** Иногда мы сталкиваемся с проявлениями гнева, нападков на личность, разочарования, отчаяния, недоверия, страха. Для того чтобы можно было рационально обсудить предмет конфликта, необходимо успокоить эти эмоции. Некоторые авторы различают *реалистичные* и *нереалистичные* конфликты. Конфликт является нереалистичным, если стороны действуют так, как если бы у

Разочарование (фрустрация) – ситуация, в которой какое-либо препятствие (предмет, событие, отношения, обстоятельства и т. д.) становится на пути удовлетворения тех или иных потребностей, намерений, желаний. Состояние фрустрации (то есть ощущение, что тебя лишили определённого права или материального блага, на которое, по твоему мнению, ты можешь претендовать, противоречивые чувства, страдания, вызванные лишением чего-то, тревога) меняет поведение человека.

них была причина для спора, хотя на самом деле не существует никаких объективных условий для разногласий. Реалистичные конфликты возникают из-за разницы в интересах, ценностях, убеждениях.

- **Неверное восприятие и стереотипы.** Иногда мы считаем реальными определенные ошибочные или искаженные идеи. Зачастую стереотипы трудно преодолеть, потому что они смешаны с ненавистью. Они могут стать препятствием для обсуждения тех или иных вопросов.
- **Отсутствие доверия.** В условиях отсутствия доверия способность выслушать и понять интересы другого человека, общение с ним становятся очень трудными. Как правило, доверие строится шаг за шагом, в течение долгого времени.
- **Неэффективное общение.** Чёткое и ясное, честное общение, без затуманенности ошибочных представлений и без багажа отрицательных эмоций, таких как страх или гнев, возможно, сократило бы на 90% время, необходимое для разрешения конфликтов.
- **Проблемы правомерности.** Если одна из сторон не считает интересы и тревоги другой стороны «правомерными», вероятность того, что стороны сядут за стол переговоров, достаточно мала. Фраза «Он(-а) не имеет права говорить мне / требовать ... !» выражает этот тип препятствия в процессе общения.

Отношение к конфликтам

Мы по-разному реагируем на слово «конфликт». Конфликт может ранить, может разрушить отношения, может вызвать в нас страх. Однако мы знаем, что конфликта нельзя избежать, так как он является естественной частью нашей жизни и важным фактором перемен. Конфликт помогает нам справляться с проблемами, порождает новые идеи и формирует новые отношения. Он представляет собой часть человеческой природы и не может быть ни положительным, ни отрицательным. Конфликт не является борьбой между добром и злом, но основан на признании и уважении различий между людьми.

Конструктивный подход к конфликтам

Конструктивное управление конфликтом фокусируется на разрешении разногласий посредством чёткого выражения намерений участвующих сторон и их гибкости. Для того чтобы преподаватели и ученики решали свои разногласия, не прибегая к насилию или унижениям, им следует искать равновесие между личными потребностями и потребностями другой стороны, обстоятельствами и последствиями. Вот несколько принципов, которым нужно следовать:

1. **Чёткое восприятие.** Уточните ваше видение, суждения и реакции на людей и на ситуации. Ключевой вопрос: «Что происходит?»
2. **Осознание личных реакций и поведения, контроль над ними.** Научитесь понимать и контролировать свои эмоции и поведение. Спросите себя: «Что я чувствую по этому поводу?»

3. **Способность анализировать и сравнивать различные точки зрения.**
Сделайте шаг назад, внимательно оглянитесь вокруг и спросите себя: «Вижу ли я полную картину?». Попробуйте взглянуть на ситуацию глазами другого человека, чтобы понять его мировоззрение. Не спешите упрекать, наказывать или принимать какое-либо решение по поводу поведения подростка, до тех пор, пока не поймёте причины его поведения. Подросток доверяет взрослым, если чувствует, что его понимают, а не осуждают. Когда вы научитесь понимать проблемы ребёнка с его точки зрения, вы сможете выстроить более хорошие отношения с ним.
4. **Открытость по отношению к другим.** Будьте готовы реагировать положительно и сотрудничать.

Как бороться с агрессивным поведением ребёнка

Правила и ограничения помогают детям учиться взаимному уважению, ответственности и сотрудничеству. Однако есть ситуации, когда введение определённых правил может привести к конфликту. Поэтому важно, чтобы взрослые понимали сущность конфликта, знали эффективные способы его решения. Методы разрешения конфликтов включают принятие решений, навыки общения и *управления агрессивным поведением*.

Когда подросток выбирает агрессивное поведение в сложной или конфликтной ситуации, мы должны уметь конструктивно реагировать на это. Только так мы сможем разрешить конфликт. В противном случае мы рискуем потерять возможность восстановить отношения с подростком. Для успешного преодоления подобных ситуаций:

- Поймите, что подросток сердится, и покажите ему своё понимание.
- Слушайте внимательно. Дайте ему время выразить свои эмоции, не спешите с ответом.
- Сохраняйте открытость мышления в отношении сложившейся ситуации и возможных решений.
- Помогите подростку справиться с ситуацией, если он понял, что был неправ или что нуждается в поддержке.
- Если это возможно, пойдите вместе куда-нибудь, где вы сможете сесть и спокойно поговорить.
- Сохраняйте спокойный и добрый тон.
- Не говорите, что вы думаете по поводу того, как подросток должен или не должен поступить.
- Даже если вы не согласны с ребёнком, когда его гнев и враждебность спадают, выразите своё понимание.
- После того, как «кризис» пройдёт, скажите подростку, что вы думаете и чувствуете по поводу произошедшего, и посоветуйте, как иначе он мог бы себя вести в подобных ситуациях.
- Если вы чувствуете, что не в силах справиться с ситуацией, попросите помощи для решения проблемы.

Следующие подходы и методы НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ для случаев, когда вы сталкиваетесь с агрессивным, сердитым человеком:

- отвержение, отрицание, минимизация гнева или попытки успокоить человека;
- отказ выслушать;
- оправдания и самозащита, прежде чем выслушать и понять различные аспекты проблемы;
- запугивание, оскорбления или упрёки в неверном, плохом поведении;
- крики, будь то на людях или наедине;
- повышение голоса, чтобы «быть услышанным»;
- разговаривать с ребёнком стоя, когда можно сесть и поговорить;
- поспешные выводы о том, как должен и как не должен поступать ребёнок;
- настаивание на преимуществах альтернативного поведения, отличающегося от поведения подростка;
- сокрытие чувств по поводу конфликта после его решения;
- дальнейшие попытки решить проблему, даже если вы чувствуете, что не справляетесь.

Общайтесь, общайтесь, общайтесь

Вне зависимости от семейного положения подростков, от их успеваемости в школе, от того являются ли они вашими учениками или нет, общение остается основным инструментом в воспитательном процессе. Иногда трудно вести откровенный и серьезный разговор с подростком, особенно если он сталкивается с определенными проблемами, например, такими, как отсутствие родительской заботы. Чтобы установить контакт с подростком, завоевать его доверие и добиться того, чтобы вы оба выиграли от проведённых бесед, обратите внимание на следующие советы:

- Создайте благоприятный для беседы климат.
- При помощи жестов и языка тела (поза, взгляд, мимика, движения головы), а также одобрительных звуков выражайте поддержку и одобрение того, что говорит подросток.
- Сконцентрируйтесь на том, что говорит подросток, перефразируйте, используя свои слова, чтобы убедиться, что вы, верно, истолковываете сказанное им. Прежде чем делать предположения или принимать решения, убедитесь, что вы всё правильно поняли.
- Используйте зрительный контакт. Смотрите подростку в глаза. Когда вы общаетесь, смотрите на собеседника, чтобы он мог видеть выражение вашего лица.

- Проявляйте терпение. Уделите разговору необходимое время. Не торопите собеседника, не перебивайте его и не договаривайте за него слова и фразы. Попросите его подумать о том, что вы обсуждали ранее.
- При необходимости повторите свои слова и убедитесь, что вы выразились ясно. Используйте другие слова, если видите, что он вас не понял. Для большей убедительности полезно приводить примеры и использовать жесты.
- Наблюдайте за выражением лица и языком тела, чтобы понять реакцию подростка. Попытайтесь расшифровать его жесты, но не делайте предположений, которые не имеют связи с реальностью.
- Делайте паузы. Дайте подростку возможность обработать и декодировать услышанное, а затем подготовить свой ответ, реакцию. Дайте ему возможность задавать вопросы.
- Избегайте слов с отрицательной коннотацией, чтобы сохранить конструктивный тон дискуссии.
- Общайтесь и в письменной форме. Наряду с устным вербальным общением, предложите использовать и письменное. Это поможет тем, кто испытывает трудности с интерпретацией словесных сообщений, и предоставит им возможность лучше понять предмет обсуждения, а в будущем, при необходимости, можно всегда к ним вернуться.

Используйте подход «от равного к равному»

Дети и подростки устанавливают доверительные отношения с учителями, которые умеют общаться с ними на равных и хорошо подготовлены для обсуждения интересных для них тем: межличностные отношения, урегулирование конфликтов и т. д. Известно, что люди чаще прислушиваются и следуют советам, если они были даны по их *просьбе*. Если вы учитель, покажите детям, что статусное расстояние между вами и ими относится только к периоду школьных занятий. Объясните, что во всё остальное время вы готовы обсуждать с ними интересующие их вопросы и поддерживать их. Таким образом, вы получите их доверие и станете человеком, к которому они могут обратиться.

Оказывайте поддержку при общении с подростками

Проявляя поддержку, вы способствуете улучшению отношений с подростком и становитесь ближе. Кроме того, вы укрепляете в подростке чувство собственной значимости. Для этого:

1. Предоставляйте обратную реакцию (*feed-back*), сфокусированную на обсуждаемой теме, а не на личных качествах подростка. Это покажет ему, что вы его принимаете и уважаете.
2. Предоставляйте обратную реакцию (*feed-back*), как можно объективнее описывая факты, поведение и их влияние на подростка. Таким образом, вы

добьетесь того, что подросток будет сотрудничать, так как он не будет чувствовать необходимости защищаться от ваших упрёков.

3. При необходимости не следует бояться предоставлять отрицательную обратную реакцию (*feed-back*). Но делайте это осторожно. Это позволит сохранить честные и положительные отношения с подростком.
4. Не следует обращаться «свысока» с теми, у кого меньше информации или силы. Когда вы говорите с подростком на равных, вы проявляете уважение к его потребности самоутвердиться.
5. Делитесь своими предложениями и идеями по поводу обсуждаемой ситуации.

С уважением относитесь к мнению подростка

Принимая какую-либо сторону в вопросе, который касается подростка, объясните ему причины такой позиции. Если подросток придерживается другой точки зрения, выслушайте его. Если ему не удастся вас убедить, он, конечно, будет сожалеть, но если вы полностью проигнорируете его мнение, он может воспринять это как проявление неуважения и почувствовать себя оскорблённым. Выслушивая подростка, вы:

- даёте ему понять, что его мнение имеет значение;
- показываете, что верите в его способность мыслить;
- демонстрируете свою открытость для переговоров;
- укрепляете свой авторитет, не навязывая его;
- поддерживаете открытое общение.

Создавайте возможности для взаимодействия и общения

Как можно чаще применяйте *интерактивные методы* работы с учениками. Они имеют большое влияние на развитие детей и способствуют усвоению знаний. Дети и подростки положительно относятся к этим методам, так как им нравится общаться друг с другом, обмениваться идеями и совместно работать над выполнением различных задач.

Обеспечьте соблюдение правил обучения в группе

1. «То, что сказано в классе, – там и остаётся»

Соблюдение этого правила даёт ученикам чувство безопасности, свободы выражения мнений, взаимного доверия и способствует развитию способности задавать вопросы и делиться заботами, опытом. Зачастую создание подобной атмосферы требует времени и определенных усилий со стороны взрослого, но как только будет положено начало положительным отношениям, ученики и преподаватели становятся партнёрами. Подростки учатся уважать сверстников и

учителей. Класс становится безопасной средой, в которой нет места наказаниям и слухам. Единственным исключением из этого правила являются ситуации, когда учитель выявляет серьезный случай (незаконные действия или угроза чьей-нибудь жизни или здоровью) и должен предпринять активные меры. Рассмотрев обстоятельства, преподаватель может решить, что переадресация ученика в другие службы является необходимым шагом на пути решения проблемы

2. «Каждый имеет право выражать свои мнения, чувства и переживания. Уважайте все мнения и не критикуйте»

Иногда, по различным причинам, отношения в группе учеников становятся агрессивными и мешают процессу обучения. Существует ещё один аспект ситуации – многие взрослые сталкиваются с равнодушием подростков. Соблюдение данного правила может помочь преодолеть эти препятствия, так как защищает учеников от запугивания, унижения, осуждения, критики, способствуя тем самым развитию у них чувства безопасности. Другим фактором являются отношения от равного к равному между преподавателем и учениками, что позволяет детям и подросткам увидеть в преподавателе партнёра в процессе обучения. Всё это помогает ученикам стать более открытыми и активными.

Регулярно проверяйте эффективность применения интерактивных методов обучения

Показатели:

1. Процентное соотношение времени, когда говорит учитель и когда говорят ученики.
2. Степень контроля со стороны учителя при выборе тем для обсуждения.
3. Уровень мобильности учеников (возможность их передвижения по классу, насколько учитель это позволяет / поощряет).
4. Уровень мобильности преподавателя (его передвижение по классу).
5. В какой степени правила в группе устанавливаются в результате обсуждения / навязываются преподавателем.
6. В какой степени обсуждение в группе включает в себя беседы о ценностях, отношениях и эмоциях.
7. Уровень участия учеников в планировании деятельности.
8. В какой степени преподаватель доверяет ученикам ответственные задания.

Поощряйте участие подростков в школьной жизни

В подростковом возрасте чувство принадлежности является насущной потребностью, которая материализуется в виде групп друзей, в которых подростки учатся проводить своё свободное время. Подросток, участвующий в различных школьных мероприятиях, чувствует свою принадлежность к школьной среде. Есть

несколько условий, которые должна выполнить школа, чтобы содействовать этому чувству принадлежности. При помощи следующих показателей проанализируйте, насколько школьная среда привлекательна для учеников:

- Взрослые осознают, что чувство принадлежности является насущной потребностью подростков.
- Руководство школы и учителя ведут себя демократично.
- Существует реальный консенсус между школьной администрацией, преподавателями и учениками, что является гарантией того, что образовательные усилия первых действительно нацелены на удовлетворение потребностей подростков.
- Школа предоставляет ученикам возможность участвовать в различных мероприятиях.
- Физическая среда и атмосфера в школе способствуют тому, что подростки чувствуют себя комфортно, переступая её порог.
- Взрослые регулярно консультируются с учениками и их родителями по различным вопросам школьной жизни.

Ребёнку или подростку, который не участвует во внешкольных мероприятиях или не интересуется ими, будет труднее интегрироваться в группу сверстников. Тем не менее, важно не осуждать его, а попытаться понять причины. В этом случае следует вместе искать решение. Вы могли бы дать несколько советов, но при этом обязательно следует учитывать характер и темперамент подростка.

- Существует ли какая-нибудь причина, по которой ты не участвуешь в школьных мероприятиях?
- Как так получилось, что ты не записан ни в один клуб / кружок? Чем бы тебе было интересно заняться?

Стимулируйте участие детей и молодежи в жизни сообщества

Участие является *одним из основных* прав детей и молодежи. Участвовать – значит быть активно вовлечённым во что-либо. Участие начинается в семье и школе, где дети проводят большую часть времени. Участвуя в принятии значимых для их жизни решений, дети развиваются и становятся активными и ответственными гражданами. Будучи активными на уровне местного сообщества, дети обнаруживают для себя важные ценности и интересы. Не обязательно быть взрослым, чтобы вносить свой вклад в благосостояние сообщества, дети тоже могут многое сделать, чтобы что-то изменить к лучшему.

- Поддерживайте участие молодёжи в различных кружках / клубах по интересам: спорт, искусство, театр, скаутское движение и т. д.
- Способствуйте тому, чтобы интересы и заботы молодёжи были увидены и услышаны в сообществе.
- Приглашайте подростков на собрания / заседания, на которых обсуждаются их достижения и проблемы.
- Сотрудничайте с молодёжью в области внедрения различных проектов в сообществе.

- Напишите вместе с ними статью в газету, чтобы рассказать об успехах и проблемах молодежи в сообществе.
- Содействуйте появлению радиопередач о детях и молодежи.
- Выявите в сообществе подростков, которые хотели бы принять активное участие в решении проблем, с которыми они сталкиваются, и окажите им необходимую поддержку.
- Продвигайте интересы детей и молодежи в местном совете. Помогите организовать встречу молодежи с примаром и с местным советом, чтобы обсудить проблемы и предложения молодежи.
- Поощряйте участие детей в деятельности местного Детского и молодежного центра, который предоставляет различные возможности и способствует социальной интеграции детей и подростков. Если такого Центра в вашем сообществе нет, то создайте его.

Предоставляйте различную необходимую информацию опекунам детей мигрантов

Взрослые могут добиться сотрудничества с подростками и без чрезмерного контроля. Чтобы те, кто заботится о детях мигрантов, смогли наладить с ними конструктивные отношения, необходимо участие детей в разработке правил, которыми они будут вместе руководствоваться. Так подростки научатся отвечать за последствия своего поведения и станут более независимыми.

Важно, чтобы подростки знали, что их усилия замечены и оценены по достоинству. Выражайте своё одобрение и признательность, если подросток:

- предоставляет свою помощь и поддержку;
- выполняет свои обязанности по дому;
- соглашается поговорить с вами;
- прислушивается к вашему мнению и к вашим идеям;
- обсуждает с вами, как ему следует поступать в

Советы для поддержания положительных отношений с подростками, за которыми вы присматриваете:

- Относитесь с уважением к их частной жизни.
- Давайте не только советы, но и примеры поведения.
- Выражайте свою привязанность.
- Поощряйте идеи, поиски подростка.
- Проявляйте эмоциональную поддержку.
- Храните доверенные вам секреты.
- Не будьте слишком авторитарным, сохраняйте открытость и гибкость.
- Поощряйте самостоятельность.
- Обсуждайте использование денежных средств, высланных родителями.
- Попытайтесь относиться к подростку как к молодому, но зрелому и ответственному человеку.
- Обсуждайте с ним темы, которые его интересуют и заботят.
- Не критикуйте то, как он выбирает себе друзей.

определенных ситуациях;

- согласовывает с вами количество друзей, которые придут в гости, и т. д.

Относитесь с уважением к частной жизни и личному пространству подростков

Потребность иметь больше личного физического и духовного пространства является частью процесса взросления. Вам необходимо понять и принять этот факт. Таким образом, вы продемонстрируете подростку своё уважение и добьётесь уважения с его стороны, – без этого у вас не может быть доверительных отношений. Ваше участие в его жизни, забота и любовь не дают вам автоматического права знать абсолютно всё. Не открывайте письма подростка, не читайте его личный дневник, не подслушивайте телефонные разговоры. Если он делится с вами секретом, храните его. Не входите в его комнату и не разбирайте его вещи, не спросив разрешения. Наладьте хорошее общение с подростком, и он сам расскажет всё, что вам нужно знать.

Существует одно важное исключение в связи с личным пространством подростка. Если вы подозреваете, что то, о чём он вам не рассказывает, может подвергать его опасности (проблемы со здоровьем, наркотики, незаконная деятельность), у вас есть право и обязанность вмешаться.

Поощряйте самостоятельность подростков

Некоторые опекуны, в своём стремлении защитить детей и подростков от опасностей, подавляют их свободу и инициативы и проявляют чрезмерную строгость. Они запрещают подросткам ходить на дискотеку, одеваться по своему выбору и ежедневно встречаться с друзьями, заставляют их беспрекословно слушаться, а в случае неповиновения наказывают. Такое отношение к подростку приводит к конфликтам и к борьбе за власть. Подросток взбунтуется, так как ему дают понять, что он не в состоянии принимать правильные решения, не может влиять на свою жизнь, и не достоин уважения. Чтобы гармонично развиваться, подросток нуждается в вашем понимании и поддержке. Он должен чувствовать, что вы позволяете ему становиться более *независимым*, поддерживаете его в попытке самоутвердиться. Чтобы понять, насколько хорошо вам это удаётся, ответьте на следующие вопросы:

- Склонны ли вы контролировать, когда подросток уходит и когда возвращается домой?
- Вы постоянно напоминаете о правилах и о том, что он должен делать?
- Позволяете ли вы ему брать на себя определённые обязанности (дома, в школе)?
- Позволяете ли вы ему открыто выражать свои взгляды, свои вкусы, даже если отличаются от ваших?
- Вы строго контролируете места, которые он посещает?
- Вы всегда проверяете его поведение в школе?
- Вы позволяете ему выбирать, во что одеваться и как стричься?

- Говорите ли вы ему: «Ты способен сам выбирать и принимать решения!»?
- Склонны ли вы навязывать свои решения и мнения при обсуждении каких-либо вопросов?

Поощряйте общение между подростком и его сверстниками

Отношения со сверстниками приобретают большое значение в подростковом возрасте. В то же время не все отношения благоприятны, поэтому опекуны стараются ограничить социальные контакты, которые могут навредить подросткам. Но если вы запретите подростку дружить со сверстниками из-за того, что они подают пример плохого поведения и вредных привычек или из-за того, что они происходят из семей с низким или неблагоприятным социальным статусом, это может привести к изоляции, застенчивости, уединению или к появлению дискриминационного отношения к другим. Намного полезнее для подростка анализировать, при помощи взрослого, которому он доверяет, положительное и отрицательное влияние, которое на него оказывают сверстники. Обсуждение эффективнее, чем запреты.

Помогите подростку установить упорядоченный образ жизни

В жизни детей и подростков должно быть место для различных видов деятельности, соответствующих возрасту: сон, питание, учёба, развлечения, выполнение своих обязанностей, досуг, внеклассные мероприятия и т. д. Если ребёнок перегружен занятиями, которые для него выбирают взрослые, но не интересуют его или превышают его способности, это может обострить стресс, вызванный отъездом родителей. Нужно помочь ребёнку распределять свои усилия. Если он работает, прерываясь на отдых, работа будет более продуктивной. Конечно же, ребёнок устанет, но он легко преодолеет усталость, если занимается интересным для него делом или если активно принимал участие в распределении обязанностей, которые ему выпали.

Вам следует понять, что развлечения и отдых являются важной частью жизни подростков, компонентом их права на развитие. Статья 31 Конвенции о правах ребёнка предусматривает право детей на отдых, досуг и культурную деятельность, соответствующую их возрасту.

Будьте посредником в процессе урегулирования разногласий между ребёнком и другими людьми

Бывают случаи, когда ребёнок не может самостоятельно решить какой-либо конфликт – будь то разногласие с другом или с опекуном. Вы можете помочь ему преодолеть ситуацию. Посредническая деятельность опирается на несколько правил:

- Посредник должен принять нейтральную позицию и принимать мнения обеих сторон. Если по каким-то причинам вы не можете этого сделать, предоставьте эту роль кому-то другому.

- Чтобы заслужить доверие обеих сторон, вам нужно в равной степени выслушать и уделить равное время и внимание обеим сторонам, вовлечённым в конфликт, не отдавая предпочтения только одной из них.
- Попросите их высказаться и предоставьте им эту возможность. Не перебивайте их рассказами о вашем личном опыте. Пусть каждая сторона выразит свою позицию.
- Задавайте открытые вопросы, которые стимулируют выражение мнений и поиск решений.
- Не критикуйте и не осуждайте. Не давайте советов. Убедитесь, что вы правильно поняли то, что услышали. Перефразируйте то, что сообщили вам стороны.
- Создайте условия для того, чтобы оппоненты выслушали друг друга. При необходимости попросите каждого повторить суть позиции другой стороны. Спросите их, как, по их мнению, чувствует себя оппонент.
- Предложите противникам выразить то, что их беспокоит, описывая свои чувства и эмоции (вместо «ты поступил плохо», следует сказать «мне было обидно, когда ты сказал...»).
- Пригласите стороны к активному участию в поиске решения, которое удовлетворило бы всех. Не оставляйте конфликт «замороженным».
- Не торопите стороны, возможно, потребуется больше времени для анализа ситуации и поиска подходящего решения.
- Помогите конфликтующим сторонам исследовать корни конфликта, например, различные ценности, мнения, привычки, цели и т. п.
- Постарайтесь понять, что чувствуют и что думают конфликтующие стороны.
- Постарайтесь понять, какие стратегии они обычно используют.
- Спросите каждого, чем бы вы могли помочь в решении конфликта.
- Необходимо понимать разницу между нежелательным поведением человека и человеком как таковым (например, если человек не выполнил какое-то своё обязательство, его нельзя считать безответственным, какими бы ни были причины его поведения).
- Наблюдайте за прогрессом, которого стороны добились при решении недоразумения, и обсудите это с ними.
- Поощряйте терпимость и помогите сторонам избегать суждений о том, чего они не знают или не понимают.
- Не навязывайте им свои принципы. Помогите им понять принципы друг друга.
- Поощряйте прямые переговоры между сторонами. Помогите им соблюдать определенные правила в общении и относиться друг к другу с уважением. В случае необходимости организуйте для них встречу на нейтральной территории.
- Если вам нужна помощь, найдите её. Не берите на себя ответственность за разрешение конфликта.

3.4. НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТЯМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАЗВИВАТЬ ЭТИ НАВЫКИ

Для того чтобы самостоятельно справляться в повседневной жизни, подросток должен уметь: планировать своё время, управлять личным бюджетом, принимать обоснованные решения, самостоятельно учиться, решать проблемы, с которыми сталкивается, в различных ситуациях действовать так, чтобы не подвергать опасности себя и других, выявлять и использовать существующие в сообществе ресурсы и услуги (образовательные, для организации досуга, финансовые, юридические, медицинские, психологические, транспортные).

Управление временем

Рациональное использование времени способствует успеху в достижении наших целей и укреплению уверенности в себе. Организовывая своё время, мы получаем больше возможностей заниматься тем, чем мы действительно хотим заниматься. Помимо повседневных дел и обязанностей, у каждого из нас есть различные желания, наклонности и таланты. Личностное развитие является неполным, если мы не уделяем внимания этим аспектам нашей жизни. Развитие навыков управления временем является важным методом борьбы со стрессом. Перенапряжение, откладывание важных дел и скука являются источниками стресса, а планирование времени может предотвратить эти неприятные ситуации.

Организовывать своё время – значит:

- контролировать распределение своего времени;
- обеспечивать наиболее подходящее распределение времени, в зависимости от наших целей и от требований, которые нам выдвигает жизнь;
- устанавливать равновесие между различными сферами нашей жизни.

Чтобы эффективнее использовать время, необходимо:

- планировать свою деятельность;
- соблюдать баланс между работой и отдыхом;
- избегать разнонаправленного рассеивания усилий, а также ситуаций, когда мы ничего не делаем, потому что не знаем, с чего начать;
- быть гибкими, то есть легко переходить от одного вида деятельности к другому, в зависимости от приоритетов.

Первый шаг на пути планирования времени – составление списка дел. Не стоит полагаться только на память, так как при выполнении нескольких дел наш мозг загружен мыслями и заботами. Написать список – намного удобнее. Во-первых, компактный список позволяет с первого взгляда увидеть, что предстоит сделать и

как рационально распределить усилия. Во-вторых, записав что-то, можно не беспокоиться, что забудешь об этом, и сосредоточиться на том, что делаешь в данный момент. В начале списка следует записать самые важные и срочные дела, а затем выполнить их, не теряя времени на менее важные.

Определение приоритетов помогает организовать время, ориентируя деятельность в верном направлении, в соответствии с нашими потребностями, интересами и обстоятельствами. Способность устанавливать личные приоритеты можно развить, упражняясь в этом. Важно учитывать: сроки выполнения задачи, примерное необходимое время, значимость задачи, то есть её роль в достижении поставленной цели. Анализ значимости может включать в себя рассмотрение последствий выполнения или невыполнения задачи. В процессе определения приоритетов важно:

- найти баланс между важными и срочными делами;
- определить степень важности каждой поставленной перед нами цели или задачи;
- проанализировать, сколько времени мы можем уделить каждой задаче.

Досуг

Подростки по-разному проводят своё свободное время, и выбор занятий находится под влиянием социальных тенденций, средств массовой информации и существующих возможностей. Исследования показали, что позитивные занятия в свободное время помогают подросткам узнавать себя, развивать свою личность, уверенность в себе, формировать социальные навыки, укреплять здоровье. Учитывая многочисленные преимущества активного отдыха, рекомендуется разработать программы досуга, которые предоставляли бы подросткам разнообразные возможности.

С учётом таких критериев, как *свободный выбор* и *развлекательный характер*, деятельность в свободное время подразделяется на:

- занятия, которые соответствуют личным интересам: спорт, музыка, танцы и т. д.; они часто принимают форму соревнований и конкурсов;
- занятия, которые позволяют находиться в компании других людей, особенно сверстников: беседы, визиты, разговоры по телефону, прогулки, обед с друзьями;
- отдых, когда можно слушать музыку, смотреть телевизор, спокойно сидеть и вспоминать события прошедшего дня.

Повышение эффективности учебной деятельности

В подростковом возрасте жизнь полна различных занятий, которые намного привлекательнее учёбы. В этом возрасте молодёжь думает о вещах, которые становятся всё более важными для них: о друзьях, об одежде, о чувствах и

отношениях и т. д. Многие учителя отмечают падение интереса подростков к учёбе. Но снижение мотивации связано не только с возрастными особенностями, но и с другими факторами.

Проблемы, с которыми сталкиваются подростки, являются одними из препятствий, которые мешают сосредоточиться на уроках. В такой ситуации оказывается большинство детей, чьи родители уехали за границу, потому что, помимо уроков, они вынуждены думать и о ряде других, важных для них обязанностей. Ежедневно они должны готовить пищу, заботиться о младших братьях и сёстрах, поддерживать порядок в доме и т. д. Очень часто в таких условиях учёба перестаёт быть приоритетом для детей, что отражается на их успеваемости.

Кроме того, среди детей мигрантов широко распространена идея, что благосостояние не обязательно связано с успехами в школе. У многих из этих детей есть финансовые возможности продолжить обучение в университете после окончания школы, поэтому они считают, что успеваемость не повлияет на их будущее.

Применение учителями определённых методов для повышения мотивации детей способствует их более активному вовлечению не только в учебный процесс, но и в различные мероприятия, полезные для их развития.

Формирование необходимых учебных привычек:

- **Дисциплина.** Важно, чтобы в режиме дня ребёнка существовал определённый промежуток времени для регулярной подготовки к урокам. Для этого необходимо, чтобы подросток понимал, что учёба является для него приоритетом. Таким образом он сможет сконцентрироваться, если конечно он не голоден и не устал.
- **Систематизация.** Учёба должна быть запланированной и регулярной. Подросток должен составить режим, в зависимости от школьного расписания и экзаменационных периодов. Этот режим должен включать и дни, свободные от учёбы, чтобы ребёнок мог отдохнуть и восстановить силы.
- **Тишина.** Идеальное место для подготовки к урокам – спокойное место, где подростка не будет отвлекать телефон, компьютер, телевизор, музыка или другие люди. Эти условия имеют особое значение, когда ребёнок только начинает ходить в школу и должен научиться делать уроки самостоятельно, без принуждения. После того как у ребёнка сформируется самодисциплина и учёба станет привычкой, его уже не так легко будет отвлечь внешними факторами.

В последнее время *компьютер* становится всё более обыденным предметом в доме. Он позволяет быстрее и проще найти необходимую информацию (новости, погода, спорт, здоровье, игры). При помощи компьютера также можно общаться через *Интернет*. Согласно последним статистическим данным, дети и подростки, использующие компьютер, умнее. Молодым людям, владеющим компьютерной

грамотой, проще найти работу и адаптироваться к технологическим новшествам. Тем не менее, не стоит забывать и о старых методах обучения и воспитания и отказываться от них. Ребёнку необходимо физически взаимодействовать с другими людьми и многое испытывать на собственном опыте. Нельзя всему научиться только при помощи компьютера. Если дети и подростки проводят весь день перед монитором, они не научатся сотрудничать, адекватно выражать свои эмоции и могут не узнать некоторых важных вещей об отношениях между людьми.

Чтобы избежать стресса, вызванного долгими часами за компьютером, рекомендуется:

- делать регулярные перерывы, когда человек физически активен и находится вдали от монитора (например, прогулки, приготовление пищи и т. п.);
- определить периоды, когда человек совсем не будет использовать компьютер (например, в выходные, во время каникул и т. д.).

Мотивация к активному участию в различных мероприятиях

Для любого поведения есть какое-то основание, определённая причина. Зачастую учителя не могут понять, почему ученики невосприимчивы к той или иной информации или почему они ведут себя агрессивно и импульсивно? Мотивация учеников зависит от многих факторов, а их сочетание ведёт к определённому (не)обоснованному индивидуальному поведению, направленному на достижение результатов.

Мотивация человека определяется рядом факторов, таких как:

1. Индивидуальные факторы: потребности, взгляды, интересы, система ценностей, восприятие задач.
2. Факторы окружающей среды: уточнение задач, вознаграждения, круг общения, системы контроля.

Мотивация должна рассматриваться как процесс удовлетворения потребностей. Она включает в себя все существующие внешние и внутренние силы, порождающие *усилие* и управляющие им, направленным на достижение *цели*, которая должна удовлетворить *потребности* человека. *Усилие* указывает на интенсивность деятельности – высокая мотивация определяет постоянную, неустанную, настойчивую деятельность. Однако, в различных областях, включая учебную деятельность, не каждое серьезное усилие приводит к успеху. Ученик должен сосредоточить свои усилия на выполнение задач учебного процесса. Чем ближе личные задачи и задачи учебного процесса, тем больше приложенные усилия будут способствовать достижению желаемых результатов (ожидаемых учеником или взрослыми). Потребности определяют привлекательность некоторых занятий и стимулируют человека к действию. Чтобы ребёнок был заинтересованным учеником, важно, чтобы он знал, что выполнение определённых задач будет также способствовать удовлетворению его собственных потребностей.

Специализированные исследования предлагают различные виды классификации мотивов, как например:

- I.
- а) мотивы, связанные с желанием получить знания (любопытство);
 - б) мотивы, основанные на стремлении добиться общественного одобрения (уважения, признания достижений);
 - в) мотивы, сопряженные с желанием добиться успеха;
 - г) мотивы, связанные с потребностью принадлежать к чему-то (быть частью чего-то, быть любимым);
 - д) мотивы, базирующиеся на стремлении получить власть, контроль над другими;
 - е) физиологические мотивы (питание, условия жизни и труда);
- II.
- а) личные мотивы, основанные на индивидуальных потребностях человека, связанных с физическим состоянием (отдых, вода);
 - б) социальные мотивы, восходящие к потребности в участии или присутствии других людей (принадлежность, власть);
 - в) смешанные – некоторые мотивы являются одновременно индивидуальными и социальными (самоутверждение).

Мотивация посредством вознаграждения

Самый рекомендуемый метод поощрения положительного поведения, в том числе и в школе, основан на вознаграждении. Вознаграждение или положительное подкрепление поведения либо деятельности ребёнка повышает его самооценку и *побуждает* его действовать так же в будущем. *Вознаграждение* является следствием поведения и увеличивает вероятность его повторения.

Существует несколько типов вознаграждения:

- материальное: любимые блюда, подарки, сладости, предметы, деньги, премии и др.
- социальное: похвала, поощрение, благодарность, признание других и т. д.
- любимые занятия: компьютерные игры, просмотр фильмов и мультфильмов, спорт, поход в лес и т. п.

В качестве вознаграждения могут выступать разные вещи. Что-то может служить вознаграждением для определённого человека в определённой ситуации, но не может быть таковым в другой ситуации или для другого человека. Например, похвала со стороны родителей способна послужить вознаграждением для ребёнка, если он получил хорошую оценку

Вознаграждение улучшает такие аспекты деятельности учащихся, как:

- учёба и достижение поставленных целей;
- мотивация;
- поведение;
- внимательность в классе;
- уверенность в своей способности преодолевать трудности;
- отношение к учёбе и к конкретному предмету;
- отношение к учителю.

в школе, но может не быть подходящим вознаграждением за уборку в классе или за посещение кружка по интересам. Следовательно, чтобы убедиться, что вознаграждение действует, его нужно применить, чтобы убедиться в его воздействии – приведёт ли оно к повтору желаемого поведения или нет.

Вы можете узнать, что является подходящим вознаграждением для ребёнка, задавая прямые вопросы: «Что тебе больше нравится?», «Какие предметы тебя привлекают?», «Чего бы ты хотел?» или наблюдая за тем, чем он чаще занимается, чем интересуется.

Невозможно дарить подарки ребёнку каждый раз, когда он ведёт себя так, как нам хочется. В повседневной жизни вознаграждение чаще всего выражается в виде похвалы, одобрения, внимания, рукопожатия, улыбки и т. д. И дети, и взрослые нуждаются в признании и поощрении на всём протяжении жизни. Кроме того, награды, которые подчёркивают качества ребёнка, предпочтительнее, поскольку они имеют более длительный эффект.

Некоторые учителя чувствуют себя некомфортно, когда нужно похвалить учеников. Тем не менее, признание их результатов и успехов является хорошим способом вознаграждения за работу, чтобы дети чувствовали, что их уважают и ценят. Даже если это не всегда легко сделать и на это требуется время, обдуманное использование похвалы в качестве вознаграждения имеет преимущества – как для учителя, так и для ученика.

Похвала будет конструктивной и мотивирующей, только если она носит стимулирующий характер. Она становится стимулирующей тогда, когда отражает искренне признание усилий и достижений ребенка. В то же время, важно, чтобы взрослый понимал, что признание и признание ребёнка должны быть непрерывными.

Поощрение включает в себя:

- безусловное признание ценности ребёнка и принятие его таким, какой он есть;
- подчёркивание положительных аспектов его поведения;
- повторное выражение доверия к ребёнку, чтобы он укрепил уверенность в собственных силах;
- признание не только достижений, но и улучшения результатов, а также усилий, которые прилагает ребёнок;
- выражение благодарности за любой вклад, вносимый ребёнком.

Для того чтобы похвала была стимулирующей:

- У взрослого должно быть чёткое намерение стимулировать ребёнка, а не устанавливать над ним контроль посредством похвалы.
- Ребёнок должен доверять взрослому, который его хвалит.
- Похвала должна иметь место в нужное время и учитывать мотивацию ребёнка сделать что-то очень хорошо (например, если ребёнка хвалят, когда он этого не ожидал или когда он сделал что-нибудь не для похвалы, а с другой целью – в этом случае похвала будет играть стимулирующую роль).

Эффективное вознаграждение деятельности подростков основано на таких принципах как:

1. **Частота.** Постарайтесь похвалить и приободрить каждого ученика хоть раз на каждом уроке. Говорите по-дружески с более пассивными и медлительными, стимулируйте их к более активному участию. Уделяя им такое внимание, вы показываете, что признаёте и цените усилия каждого ребёнка.
2. **Фокусирование на усилиях, результатах и прогрессе.** Хвалить ребёнка следует за его работу, усилия, выполнение поставленных задач, за навыки, которые он развивает, а не просто за то, что он сидит в классе и слушает.
3. **Сосредоточение внимания на определённом ученике.** Ученика следует хвалить за его личные достижения, а не за достижения всего класса. Оценка не должна основываться на сравнении с другими учениками или со средним уровнем в классе. Иначе более «слабых» учеников, которые больше других нуждаются в поощрении, никогда не похвалят. Каждого ученика следует похвалить за любое дело, которое он довёл до конца.
4. **Специфичность.** Похвала указывает на ценность определённого достижения, поэтому она должна быть сосредоточена на выполненной работе или задаче. Чтобы похвала не прозвучала, как общая оценка личности ребёнка, нужно объяснить, за что вы его хвалите. Например: «Очень хорошо, это правильный метод решения задачи», «Ты намного внимательнее сейчас», «Отлично! Ты очень понятно всё изложил».
5. **Искренность.** Реакция учителя должна быть спонтанной и искренней. Похвала не должна выглядеть, как рефлекс, или звучать, как обычная, постоянно повторяющаяся фраза. Важно и то, чтобы ученики не начали воспринимать похвалу, как объект состязания.

Управление деньгами

Деньги важны, но сами по себе не являются ценностью. Семья, друзья, личные принципы, наши достижения – всё это намного важнее, чем все деньги мира. Деньги – это средство, и если использовать их разумно, они могут помочь в достижении целей. Деньги нужны, чтобы обменивать их на питание, жильё, одежду и многое другое. Они, по сути, являются формой энергии. Чтобы сохранять баланс, важно спрашивать себя, все ли затраты энергии мы делаем в соответствии с нашими целями и ценностями, а это требует сознательных решений.

Трудности, связанные с деньгами, способны заставить человека почувствовать беспомощность, раздражение, разочарование. Этот финансовый стресс может быть вызван не только отсутствием денег, но и тем, как человек воспринимает деньги – как бремя или же как источник благосостояния, а также тем, способен ли он контролировать бюджет или является рабом денег. В этом контексте следует отметить, что не все дети, чьи родители работают за рубежом, имеют соответствующую финансовую поддержку. Многие из них получают очень маленькие суммы, на которые должны жить в течение достаточно длительного

периода времени. Что касается восприятия денег, было выявлено, что во многих случаях дети мигрантов придают им чрезмерное значение: они пользуются, иногда бессознательно, своим более солидным материальным положением, чтобы показать остальным, что у них всё хорошо и что они не страдают из-за положения, в котором оказались.

Процесс **составления бюджета** включает в себя такие моменты, как:

1. Анализ ситуации с точки зрения потребностей, желаний, ценностей и общего положения.
2. Определение личных и финансовых целей.
3. Разработка личного бюджета на основании доходов и расходов (постоянных и переменных).
4. Контроль над соответствием текущей ситуации запланированному бюджету (доходы, расходы).
5. Пересмотр бюджета с целью регулирования расходов.

Один из способов борьбы с финансовым стрессом – признать необходимость денег как средства обеспечения качества жизни, а также необходимость навыков их эффективного использования. *Управление деньгами* предполагает формирование финансовой стабильности и ответственности, при помощи оценки альтернатив, экономии, сохранения баланса между расходами и доходами, предотвращения финансовых проблем, избегая импульсивных расходов.

Подростки учатся этим вещам на примерах и опыте. Они наблюдают за

тем, как родители управляют финансовыми ресурсами, со временем начинают участвовать в обсуждении семейного бюджета, а затем учатся контролировать свои расходы. До того как начать контролировать свои доходы, подросток должен научиться рационально тратить определённые суммы денег в соответствии со своими потребностями. Планировать расходы – значит иметь конкретный план использования имеющихся денежных средств для достижения поставленных целей.

Некоторым детям и подросткам, родители которых уехали за границу, приходится самостоятельно решать, когда и как тратить деньги, другие разделяют эту ответственность с опекуном. Независимо от количества доступных денег, подросткам необходимы определённые навыки, чтобы управлять этими средствами. Управление деньгами является одним из шагов на пути к самостоятельности, и это непростая задача, так как требует умения принимать решения и делать правильный выбор. Если подросток способен контролировать расходы, ставить цели, сопоставлять доходы и расходы – это значит, что он умеет справляться самостоятельно. Управление собственными ресурсами тесно связано со способностью ставить перед собой цели, видеть своё будущее, планировать шаги к успеху, использовать свои навыки и таланты.

Решение проблем и принятие решений

С возрастом дети всё чаще сталкиваются с ситуациями, в которых им приходится самостоятельно делать выбор и принимать решения. Известно, что взрослые не

могут всегда делать это за детей. Навыки решения проблем совершенно необходимы для того, чтобы справляться со стрессом, особенно учитывая тот факт, что в подростковом возрасте дети часто оказываются под влиянием и под давлением со стороны других людей и сталкиваются с риском опасного поведения. Естественно, не все проблемы поддаются самостоятельному решению, но большинство всё же можно преодолеть, имея необходимые навыки.

Вопросы, которые остаются нерешёнными, способны повлиять на внутреннее равновесие человека. Небольшая трудность, которую не удалось решить, может превратиться в более серьёзную проблему. Со временем мы начинаем терять веру в собственные силы, начинаем переживать, и чувствуем себя зависимыми от людей, которые лучше справляются с этими трудностями. Исследования показали, что способность решать проблемы имеет целый ряд преимуществ:

- обеспечивает более успешную деятельность в школе и на работе;
- способствует установлению лучших отношений с коллегами, друзьями, семьёй, с другими людьми;
- укрепляет самооценку;
- усиливает ощущение контроля над собственной жизнью;
- внушает оптимизм в отношении будущего;
- снижает чувство отчаяния в трудных ситуациях.

Чтобы развить способность решать проблемы, важно: воспринимать проблемы как нормальную часть жизни, знать свой обычный стиль подхода к трудностям и научиться применять эффективные стратегии в различных ситуациях. Зачастую в этом процессе люди ограничиваются распространёнными, известными действиями, и если эти методы оказываются неэффективными, впадают в отчаяние. Логический, неспешный и *творческий* подход к рассмотрению проблемной ситуации способен привести к обнаружению нескольких возможных решений. Друзья, семья, учителя и другие люди могут быть источниками новых идей.

Есть несколько методов подхода к проблемным ситуациям. Все они основываются на тех аспектах, которые можно рассмотреть при помощи вопросов, представленных ниже. Ответив письменно на эти вопросы, можно прояснить свои мысли и провести наблюдение за собственными реакциями.

1. В чём заключается проблема, требующая разрешения?

Крайне важно чётко и правильно определить проблему. Следует рассмотреть и её скрытые аспекты, иначе может оказаться, что ни одно из найденных решений не сработает. Иногда именно чёткое определение проблемы является *ключом* к её решению.

2. Каковы возможные решения?

На этом этапе нужно выявить как можно больше идей для решения проблемы. Не критикуйте идеи, используйте воображение. Определение наиболее подходящего решения может оказаться сложной задачей, требующей времени, но её выполнение очень полезно для процесса в целом. Чем больше найдено альтернатив, тем лучше.

Какова цель? Каким должен быть результат? Если мы чётко представляем себе, каким образом должна быть решена проблема, это поможет разработать самое подходящее решение.

3. Каковы возможные последствия найденных решений?

К каким последствиям приведёт каждое из предложенных решений? Какие возможные действия предполагает каждое из найденных решений? Возможно, будет полезно представить, что сказали бы другие люди, если бы мы задали им эти вопросы. Реалистичный взгляд на вещи имеет решающее значение на данном этапе. Нет смысла избегать неприятных ответов сейчас, так как позже нам придётся столкнуться с ними на практике. Следует записать все аргументы за и против найденных решений – это поможет оценить последствия наших действий. Возможно, обнаружится, что некоторые решения нереальны, поэтому придётся от них отказаться. Другие предложенные решения можно пересмотреть и изменить, а некоторые можно будет использовать в первоначальном виде. Важно не ограничиваться обычными способами действий. Следует, как можно более творчески рассмотреть все выявленные до сих пор идеи, связать их друг с другом, чтобы понять, что из этого может получиться.

4. Каково решение?

Этот этап зачастую является самым трудным. В таких ситуациях могут быть очень полезными мнения других людей. Проведённый анализ должен показать, какой из возможных вариантов лучше всего подходит для решения данной проблемы. Оптимальное решение должно устранить проблему и быть практически выполнимым. Откладывать принятие решения – значит откладывать решение проблемы.

5. Действие!

Пришло время перейти к конкретным действиям. Возможно, будет необходимо запланировать целый ряд действий или шагов для решения проблемы. Чтобы добиться успеха, важно использовать все имеющиеся ресурсы. Если запланировано участие нескольких человек, каждый из них должен знать, что ему предстоит сделать.

6. Оценка: как мы справились?

Чтобы извлечь как можно больше уроков из полученного опыта, следует проанализировать, в какой степени выбранное решение было целесообразным и привело к желаемому результату. Какие факторы помогли нам, и с какими препятствиями мы столкнулись? Насколько хорошо мы справились с этими препятствиями? Если не удалось решить проблему так, как хотелось, необходимо попробовать другое решение или пересмотреть план действий. Обычно, если проблему не удастся решить с первой попытки, то это происходит из-за недостаточно чёткого планирования, а не из-за неспособности человека (группы людей) справиться с ситуацией.

Навыки решения проблем можно развивать только на практике, применяя ряд определённых методов. Если мы намерены решить дилемму, не следует этого делать в состоянии стресса или усталости. Ещё одна рекомендация касается

проблем с большой эмоциональной нагрузкой – их нужно рассматривать очень тщательно, с учётом влияния на всех вовлечённых лиц.

Стратегии для разработки альтернатив

- Обсудите проблему с другими людьми – окружающие нас люди могут предложить альтернативы, о которых мы, возможно, даже не подумали бы, потому что они видят ситуацию «извне», а также потому, что они отличаются от нас, это другие личности с другим опытом. Кроме того, таким образом, мы снимаем с себя груз, что помогает нам найти выход из положения.
- Для разработки идей, используйте метод мозгового штурма – вначале все идеи принимаются без обсуждения, без критики, чтобы не тормозить их поток, затем все идеи рассматриваются, оцениваются и решение определяется путём комбинирования возможных вариантов.
- Не нужно изобретать колесо – большинство наших проблем являются универсальными, то есть многим людям уже пришлось столкнуться с ними и их опыт описан во многих книгах. Эти ресурсы могут оказаться очень полезными. Тем не менее, решение по-прежнему за каждым из нас. Критическое мышление поможет нам принять правильное решение.

Факторы, влияющие на принятие решений:

- ценности – что важно для человека, его семьи, для других людей его культуры;
- сверстники – давление со стороны знакомых людей, положительно или отрицательно влияющих на поведение человека;
- привычки – действия человека в той или иной ситуации обычно определяются его привычками;
- эмоции – каждое решение приводит к определённым переживаниям;
- семья – решения, которые принимали другие члены семьи;
- риски и последствия – что поставлено на кон, что можно выиграть, а что проиграть.

Принятие решений является важным шагом в решении проблем. Ежедневно подростки принимают множество простых, не требующих времени на раздумья, решений, которые остаются почти незамеченными. Есть, однако, определённые жизненные ситуации, которые требуют обдуманных решений, так как они влияют на здоровье, на отношения и на будущее человека (например: выбор карьеры, крупная покупка, принятие определённых предложений со стороны сверстников и т. д.). В подобных случаях важно, чтобы подросток:

- знал и понимал процесс принятия хорошо обдуманных решений (выявление возможных вариантов, оценка аргументов за и против, выбор того или иного варианта);
- понимал разницу между импульсивными и обдуманными решениями;

- учился на собственном опыте, то есть делал определённые выводы о качестве принятых решений на основе полученных результатов.

Стратегии принятия решений

Откладывание – избегание принятия решения, оттягивание до последнего момента, когда необходимо действовать быстро.

Желание – выбор варианта, который может привести к наилучшим результатам, несмотря на возможные риски.

Избегание – выбор решения, которое наилучшим образом обеспечит успех и поможет избежать неудач.

Безопасность – выбор варианта, который приведёт к определённому успеху, удовлетворит как можно большее количество людей, заключая в себе наименьший риск.

Синтез – выбор варианта, который представляется наиболее вероятным и привлекательным.

Спонтанность – выбор первого пришедшего на ум варианта, без анализа возможных последствий.

Послушание – выбор решения, которое отвечает ожиданиям других людей (семьи, друзей и т. д.).

Умение обращаться за помощью

К сожалению, идея о том, что *просить о помощи* – значит показывать свою слабость, имеет довольно широкое распространение. В подростковом возрасте, желание казаться зрелым и независимым обостряет это убеждение. Стремление справиться самостоятельно, не разделяя трудности и эмоции с близкими нам людьми, может отдалить нас от них, привести к недопониманию и даже к обострению проблем. Мы думаем, что не должны беспокоить других людей, что они нас не поймут или в любом случае не смогут нам помочь. Не давая возможности другим людям протянуть нам руку помощи, мы суровы к самим себе и лишаем своих друзей возможности поддержать нас на пути к успеху. В действительности, люди, которым удаётся помочь нам в различных ситуациях, чувствуют себя полезными, приобретают больше веры в свои силы, чувствуют близость к другим людям и принадлежность к сообществу.

Умение искать помощи у других является элементом личной эффективности, также как и умение общаться, вести переговоры и говорить «нет». По мнению специалистов в области человеческих отношений, люди, которые просят помощи, когда нуждаются в ней, вовсе не являются слабыми и зависимыми, а наоборот – это уверенные в себе личности. Мы все имеем право чувствовать себя беспомощными время от времени, быть раздражительными и неспособными самостоятельно справиться с некоторыми ситуациями. Тогда нам нужно мужество признать это и попросить о необходимой нам помощи.

Чтобы человек попросил о необходимой ему помощи, ему нужно не только умение, но и доверие к окружающим – убеждение, что они смогут помочь в тех или иных ситуациях и отнесутся с уважением и пониманием к чужой проблеме. Даже если дети и подростки считают некоторых взрослых заслуживающими доверия источниками информации, они часто сомневаются в способности взрослых понять их и боятся, что если рассказать им о своих трудностях и заботах, те не сохранят их тайну и это приведёт к появлению слухов в сообществе. В дополнение к этим страхам, дети, живущие без присмотра родителей, опасаются, что те узнают о проблемах, с которыми они сталкиваются, и это их разочарует и отрицательно повлияет на отношения с ними.

Развитие способности обращаться за помощью предполагает следующее:

- осознание того, что в трудной ситуации следует просить о помощи;
- необходимость преодолеть чувство стыда, гордости или неловкости, когда нужно обратиться за поддержкой;
- понимание того, что каждый человек иногда нуждается в помощи и в этом нет ничего предосудительного;
- понимание того, что умение просить и получать помощь является признаком ответственного отношения к самому себе;
- умение анализировать последствия того, попросим ли мы о помощи или нет;
- умение определить проблему или аспект, в связи с которым мы нуждаемся в чьей-либо помощи;
- умение выявить людей или организации, которые могут оказать необходимую поддержку в преодолении проблемной ситуации (кому мы доверяем и кто в состоянии нам помочь).

Поговорите с учениками о процессе организации и планирования времени

Поделитесь с подростками полезными советами об управлении временем:

- Составляйте список дел, определяйте приоритеты (по мере их выполнения, дела можно вычёркивать из списка).
- Используйте ежедневник для планирования на определённый промежуток времени (на неделю, месяц, год и т. д.).
- Составьте и соблюдайте ежедневный режим (в котором есть время для учёбы, для выполнения обязанностей, для отдыха и игр, и в котором указано время для сна).
- Разделяйте дела на этапы или на шаги (включая подготовку уроков), обязательно делайте перерывы на отдых.

- Доводите все дела до конца, чтобы не возвращаться к ним по несколько раз.
- Определите, на какой промежуток дня приходится ваша максимальная работоспособность, и планируйте самые важные дела на это время.
- Выявите причины, по которым вы обычно откладываете выполнение какого-либо дела, и сконцентрируйте внимание на мерах по преодолению этих причин.
- Говорите «нет», если другие люди просят вас сделать слишком много.
- Выявите дела, для выполнения которых не нужно выделять особое время (которые можно выполнить, когда вы ждёте кого-то, стоите в очереди или занимаетесь домашними делами).
- Включайте в план около 80% своего времени, чтобы оставалось место и для спонтанных, незапланированных и случайных вещей.
- При необходимости (например, если дело, которое нужно выполнить, не является только вашей обязанностью) попросите помощи у других людей.

Предложите ученикам использовать специальные методы эффективного планирования времени

Список десяти. Запишите 10 самых важных проблем, которыми вы должны заняться на следующей неделе. Храните список на видном месте. Когда вы начинаете заниматься делами, взгляните на список. Спросите себя, повлияет ли то, что вы сейчас делаете на решение проблем из списка? Если нет, то вам следует осознать, что у вас есть более важные дела на данный момент. Если вас просят сделать нечто, чего нет в вашем списке, и у вас нет времени, скажите «нет». Если вы эффективно использовали своё время, то список на следующую неделю должен выглядеть немного иначе.

Определение приоритетов. Разделите лист бумаги на четыре части. Озаглавьте верхнюю левую часть «Срочно, но не важно», верхнюю правую часть – «Срочно, важно», нижнюю левую часть – «Не срочно, не важно», а правую нижнюю часть – «Не срочно, но важно». Распределите, записав под соответствующими заголовками, дела, которые необходимо выполнить за определённый промежуток времени. Проанализируйте то, что получилось. Дела, записанные в верхней правой части, являются для вас приоритетными и их выполнение необходимо осуществить за ограниченный период времени. Дела, записанные в верхней левой части, должны быть выполнены также в ограниченные сроки, но они для вас менее важны. Причём, обычно мы уделяем им больше времени, чем это необходимо. Дела, записанные в нижней правой части, с течением времени, перемещаются в верхнюю правую часть. Эти дела важно выполнить пока для них у вас ещё есть достаточно времени, но при этом их выполнение можно немного и отложить, чтобы освободить время на реализацию более срочных и важных дел. На выполнение дел, записанных в нижней левой части, следует уделять меньше всего времени.

Инструменты, которые заставляют нас действовать

а) **Ежедневник / органайзер** – в него можно записывать список дел, которые нужно выполнить в определённый период. Информацию лучше группировать по категориям: сделать, выучить, прочитать, отправить, сообщить и т. д. Ежедневник способен помочь в определении приоритетности задач.

Пример

<i>Период</i>	<i>Задача</i>	<i>Значимость (1–5)</i>
8–14 ноября	Подготовка к экзамену по биологии	1
	Покупка подарка для друга	2
	Вакцина для кошки	3
	Покупка продуктов питания	1
	...	

б) **План действий** – помогает выяснить необходимый ход действий для достижения поставленной цели. После принятия решения необходимо составить план действий для его практического выполнения. Разница между планом и ежедневником состоит в том, что план сосредоточен на одной цели, разделяя путь к её достижению на необходимые шаги, которые располагаются в нужной последовательности. Этот метод помогает следить за тем, на каком этапе выполнения задачи вы находитесь, и мобилизовать ресурсы, необходимые для достижения цели в установленные сроки. План действий можно использовать и тогда, когда группа людей хочет выполнить какую-либо задачу. В этом случае следует добавить рубрику, в которой будет указано, как распределяются обязанности между членами группы.

Пример

<i>Кто</i>	<i>Что делает</i>	<i>Когда</i>
Валентина	Составляет объявление о конкурсе	2–3 марта
Петя	Раздаёт копии объявления по классам	4–14 марта
Аня и Штефан	Собирают заявки на участие	20 марта – 5 апреля
...		

План действий

Цель _____

<i>Кто</i>	<i>Что делает</i>	<i>Период</i>

Поговорите с подростками об отдыхе и развлечениях

Посоветуйте ученикам, чем они могут заняться в свободное время:

- стать наставником / репетитором для ученика младших классов или для ребёнка из сообщества (учить его новым и полезным вещам, поддерживать в трудную минуту, помогать с подготовкой уроков и т. д.);
- стать посредником в школе (посредничество – это процесс разрешения конфликтов при содействии третьего лица, посредника, который помогает найти подходящее для обеих сторон решение);
- организовать в школе или в сообществе кампанию против наркотиков; стать волонтером в общественной организации в своём или в близлежащем сообществе;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь;
- писать статьи для школьной или для местной газеты;

- найти и поделиться с другими информацией о правах человека / ребёнка и т.д.;
- стать инициатором мероприятий по ознакомлению с историей родного села / города (поговорить со старожилками, организовать поиск важных исторических данных, легенд об основании села / города, и т. п.).

Используйте методы положительной мотивации активности детей

- **Установите, вместе с учениками, правила класса.** Определение чётких правил поведения с самого начала учебного года имеет большое значение для управления классом и для профилактики отклонений в поведении.
- **Обустройство класса.** Интерьер классной комнаты даёт возможность укрепления социальной идентичности ученика. Предоставьте ребятам возможность принять участие в обустройстве класса (например, украсить его своими рисунками, расставить мебель и т. д.). Это будет способствовать развитию их творческих способностей и чувства принадлежности.
- **Знакомство с учениками.** Знание особенностей ребёнка, запоминание имени, предпочтений, деталей, связанных с его отношениями с одноклассниками, – вот несколько важных аспектов, которые способствуют развитию у ребёнка уверенности в себе, чувства безопасности и веры в то, что вы цените его как личность. Уважение к ученикам является ключевым элементом для их мотивации к сотрудничеству.
- **Вовлечение учащихся в учебную деятельность.** Интерактивные занятия в малых группах считаются наиболее эффективными для предотвращения проблем с дисциплиной. За счёт повышения уровня взаимодействия между детьми и обратной связи (feed-back), предоставляемой всем ученикам, каждый ребёнок чувствует свою ответственность за то, что происходит в группе. Таким образом, ученики станут более ответственными, отзывчивыми и будут чувствовать своё значение в группе.
- **Незамедлительное решение возникающих дисциплинарных проблем.** Контроль на близком расстоянии (если учитель физически находится близко к ученику, это подавляет нежелательное поведение), применение правил, ассертивное общение – вот несколько подходов к решению проблем в момент их появления.
- **Проведение периодического оценивания.** Это позволяет вознаграждать каждого ученика через короткие промежутки времени.

Фразы, которые демонстрируют расположение к ребёнку:

Похоже, тебе нравится это занятие.

Это хорошо, что тебе нравится учиться.

Сразу видно, что тебе это нравится.

Если ты недоволен тем, чего достиг, что, по-твоему, ты можешь сделать, чтобы почувствовать себя лучше в этом отношении?
Какие чувства это у тебя вызывает?

Фразы, которые выражают доверие:

Зная тебя, я уверен(-а), что у тебя всё получится.
Я верю, что ты знаешь, что нужно делать.
Это совсем непросто, но я думаю, что у тебя получится.
Ты сумеешь довести это дело до конца!

Фразы, которые подчеркивают вклад ребёнка:

Спасибо, то, что ты сделал, очень помогло.
Ты предложил очень хорошую идею...
Спасибо, я ценю то, что ты сделал, потому что это облегчило мою задачу. Мне нужна твоя помощь, чтобы...
Я знаю, что ты умеешь... Ты бы хотел сделать это для меня / для нас / для класса?

Фразы, которые свидетельствуют о признании усилий ребёнка и прогресса, которого он добился:

Ты действительно много над этим работал!
Мне кажется, ты действительно долго и внимательно над этим думал.
Я вижу твой прогресс.
Посмотри, как далеко ты продвинулся!
Совершенно ясно, что у тебя уже намного лучше получается ...
Похоже, ты немного недоволен, но посмотри, насколько ты улучшил свои результаты!

Методы пробуждения и поддержания внимания класса во время урока:

- справедливое распределение между подростками возможностей для самоутверждения;
- индивидуальная помощь ученикам в группе;
- выявление скрытых способностей учеников;
- более высокий, стимулирующий уровень проблематизации;
- одобрение или исправление деятельности ученика;
- поощрение;
- внимательное отношение к тому, что говорят ученики;
- принятие чувств учеников;
- близкое общение с учениками;
- уважение и вежливое отношение к ученикам;
- личный интерес к ученикам.

Помогите ученикам развить навыки распоряжения деньгами

Поговорите с учениками об управлении деньгами:

Что значит планировать расходы?

Как вы намерены использовать имеющиеся в наличии деньги?

Откладываете ли вы деньги?

Как вы хотите потратить деньги, которые сэкономите?

Известно ли вам, сколько денег вы тратите каждую неделю?

По-вашему, вы получаете достаточно денег? Какая сумма денег необходима подростку?

Вы обсуждали с родителями их ожидания по поводу того, как вы будете тратить деньги? Вы знаете, на какую помощь с их стороны вы можете рассчитывать?

Кто может вам помочь, если у вас возникают вопросы по поводу финансовых ресурсов?

Полезные слова и фразы для вовлечения подростков в дискуссии о деньгах:

Выбор

Бюджет

Расходы

Контроль

Желание

Экономия

Инвестиции

Свобода

Труд

Потребность

Процветание

Терпение

Растраты

Ценность денег

Доходы

Давайте подросткам советы о том, как самостоятельно управлять финансами

1. **Ставить потребности выше желаний.** Чтобы научиться управлять финансовыми ресурсами, необходимо знать, как мы обычно тратим деньги. Чтобы следить за тем, как мы используем собственный бюджет, каждый раз, когда мы хотим что-то купить, следует задавать себе вопрос: «*Нужна* ли мне эта вещь или я просто *хочу* её купить?». Решение о том, можем ли мы позволить себе определённые расходы, будет зависеть от доходов, а также от зрелой способности не позволять нашим желаниям пагубно влиять на нас.
2. **Делать покупки с умом.** Сравните цены на продукты в различных магазинах. Прежде чем пойти в магазин, следует подготовить список необходимых покупок. Это поможет ничего не забыть, а также избежать необдуманных расходов. Ещё один совет: следует покупать какую-нибудь вещь только в том случае, если нам необходимо её приобрести или заменить, потому что это действительно важно. Для начала нужно рассмотреть возможность использования гарантийного обслуживания для ремонта этой вещи.
3. **Осуществлять затраты на походы в ресторан или в кафе в пределах разумного.** Если мы хотим поесть в ресторане или в кафе, следует выбирать

простые блюда и избегать дорогостоящих, экзотических напитков. Это поможет нам бережно относиться к собственному бюджету и здоровью.

4. **Делать различие между друзьями и деньгами.** Лучше всего обсудить с друзьями определённые правила, чтобы предотвратить ссоры на этот счёт (например, если вы проводите вечер вместе с друзьями, каждый платит за себя: договоритесь, какую сумму вы можете одолжить друг другу в случае необходимости). Нужно понимать, что дружба не может основываться на деньгах. Дружба строится на духовных ценностях. Если создаётся впечатление, что друзья ценят нас только за лёгкость, с которой мы одалживаем им деньги, возможно, стоит пересмотреть отношения с ними. Ссоры из-за денег могут привести к сложностям в отношениях между людьми. Давать в долг следует только в тех случаях, если это совершенно необходимо, если человек в крайне затруднительном финансовом положении.
5. **Дарить подарки, изготовленные собственными руками.** Собственноручно сделанные подарки, как правило, обладают большой ценностью для наших чувств. Если вы решите испытать своё мастерство, идеи можно найти в различных журналах, а также используя свою фантазию.

Расскажите подросткам о различных методах планирования расходов

1. Следить за личным бюджетом

Цель: знание подростками своих привычек, связанных с распределением расходов.

Составьте и заполните таблицу по примеру предложенной ниже. Укажите общий месячный доход. Составьте список ежемесячных расходов и укажите сумму, которую вы должны / можете отложить на каждую категорию с учётом имеющихся средств, например: одежда, продукты питания, бытовые расходы, книги, транспорт, дискотека и т. д. Таким образом, вы можете отслеживать свои расходы в тот или иной период времени, определять свои потребности и финансовые цели. Это упражнение повлияет на ваши расходы в следующем месяце. Возможно, вы решите переориентировать сэкономленные деньги на другие категории расходов: например, если вы в этом месяце потратили меньше денег на одежду, в следующем месяце вы можете решить перевести сэкономленные деньги в категорию «развлечения».

<i>Месяц:</i>	
<i>Доходы:</i>	
<i>Расходы:</i>	
Дом	_____
Питание	_____
Книги	_____
Развлечения	_____
...	_____

Управление деньгами: соблюдение личного бюджета

<i>Месяц:</i>	
<i>Доходы:</i>	
<i>Расходы</i>	<i>Сумма</i>

II. Придерживаться запланированного бюджета

Цель: упражнение подростков в сбалансированном планировании расходов в соответствии с доходами.

Вам нужно будет работать с двумя таблицами, заполняя первые два столбца в начале определённого периода времени, а последние два – в конце. Заполните таблицу доходов, вписав сумму, которую вы надеетесь получить в качестве доходов на тот или иной период времени, например, на месяц. В другой таблице укажите расходы или категории расходов, которые вы планируете не тот же период. Через месяц внесите в таблицы информацию: 1) о доходах, которые вы получили в действительности и 2) о сумме денег, которую вы на самом деле потратили на каждую запланированную категорию. Если существует разница между «планируемыми» и «реальными» доходами и расходами, внесите эти данные в последние столбцы соответствующих таблиц. Таким образом, вы сможете увидеть, как вы распределяете имеющиеся деньги в соответствии со своими потребностями, проследить за тем, чтобы ваши расходы не превышали доходов, и рационально перераспределить сэкономленные деньги.

1. Доходы

<i>Доходы</i>	<i>Планируемые</i>	<i>Реальные</i>	<i>Разница</i>
Источник 1			
Источник 2			
Всего за месяц			

2. Расходы

<i>Расходы</i>	<i>Планируемые</i>	<i>Реальные</i>	<i>Разница</i>
Питание			
Транспорт			
Школьные принадлежности			
Содержание дома			
Спортивное оборудование			
Одежда			
Развлечения			
Экономия			
Всего за месяц			

Планирование бюджета

1. Доходы

<i>Доходы</i>	<i>Планируемые</i>	<i>Реальные</i>	<i>Разница</i>
<i>Всего (1 месяц, 6 месяцев, 12 месяцев)</i>			

2. Расходы

<i>Расходы</i>	<i>Планируемые</i>	<i>Реальные</i>	<i>Разница</i>
<i>Всего (1 месяц, 6 месяцев, 12 месяцев)</i>			

Ознакомьте учеников с некоторыми методами развития навыков, необходимых для принятия обдуманых решений

I. Шесть «думающих шляп

Цель: рассмотреть принятие какого-либо решения со всех точек зрения

Некоторые люди более рациональны, другие больше полагаются на свою интуицию или творческие способности. С помощью этого метода можно подойти к рассмотрению одной и той же проблемы с разных сторон. При использовании данной техники можно осуществить несколько подходов к одной и той же ситуации. Чтобы убедиться в правильности принимаемого решения, следует «надеть» разные «думающие шляпы» и проанализировать ситуацию со всех сторон. Это упражнение поможет человеку сформировать комплексное видение проблемы и найти новые решения. Данный метод можно использовать индивидуально или в группе. Полученные решения будут не только обдуманными и рациональными, но и творческими, эмоциональными, интуитивными и долгосрочными.

У каждой «думающей шляпы» – свой собственный стиль подхода к различным ситуациям или проблемам.

Белая шляпа сосредоточена на имеющихся данных, на доступной информации. Что вы знаете о данной ситуации? Какие выводы можно сделать на основе этой информации? Что ещё следует узнать, чтобы найти решение? Теперь необходимо проанализировать «историю» проблемы, то есть понять, что стоит у её основания.

Красная шляпа помогает взглянуть на ситуацию с точки зрения интуиции и эмоций. Что вы чувствуете по поводу этой проблемы? Постарайтесь понять, каковы были бы эмоциональные реакции других людей, вовлечённых в данную ситуацию. Как воспринимают ситуацию другие люди, мотивация которых отличается от вашей?

Чёрная шляпа заставляет рассмотреть все отрицательные стороны принятого решения. Попробуйте представить себе, что может пойти не так, если вы примите то или иное решение? Вы сможете увидеть слабые стороны плана – это поможет вам его улучшить или найти способы уменьшить или предотвратить возможные риски. Таким образом, вы будете готовы к трудностям, которые могут возникнуть. Конечно, позитивный настрой – это хорошо, но «чёрная шляпа» поможет посмотреть в будущее и предвидеть возможные негативные последствия наших действий.

Жёлтая шляпа стимулирует позитивное мышление. Она поможет вам рассмотреть все преимущества принимаемого решения. Зная об этих преимуществах, вы сумеете легче справиться с трудностями, которые могут возникнуть.

Зелёная – это шляпа творчества. С её помощью вы сможете творчески подойти к поиску решений для той или иной проблемы. На первом этапе все идеи следует принимать и записывать. Чтобы не помешать полёту фантазии, не критикуйте идеи. Иногда самые странные, на первый взгляд, мысли способны привести к наилучшему решению.

Синяя шляпа предназначена для контроля над процессом решения проблемы. Её носят люди, которые координируют процесс и управляют обсуждением, когда этот метод применяется к группе. Если участники высказывают слишком сухие идеи, человек в синей шляпе ориентирует обсуждение в сторону «зелёной шляпы», если нужно рассмотреть риски и последствия – в сторону «чёрной шляпы» и т. д.

Возможный вариант: взглянуть на проблему с точек зрения разных людей (родителей, друзей, учителей, соседей) или с точек зрения представителей различных профессий (учителей, врачей, продавцов, полицейских).

II. «Факторы за и против»

Цель: понять, что влияет на внедрение или изменение плана.

Этот метод поможет увидеть, какие факторы могут повлиять тем или иным образом на внедрение принятого решения. Таким образом, вы сможете увеличить воздействие сил, которые поддерживают ваш план, и уменьшить влияние сил, которые препятствуют его осуществлению. Для этого следует:

1. В середине листа описать ситуацию, решение, план.
2. Слева – написать список сил, факторов, явлений, способствующих внедрению принятого решения.
3. Справа – написать список вещей, которые могут препятствовать осуществлению плана.
4. Оцените по шкале от одного до пяти значение этих сил, факторов.

Составленная схема поможет решить, является ли выбранное решение самым подходящим и стоит ли оно ваших усилий. Также этот метод поможет увеличить вероятность успеха, благодаря сокращению влияния возможных препятствий и концентрации внимания на благоприятных факторах.

III. «Дерево решения»

Цель: выбрать наиболее подходящее решение, проанализировав возможные результаты, последствия.

Этот метод поможет, если вы не знаете, в каком направлении действовать. Он предоставляет полную картину возможностей, которые есть у человека в определённой ситуации, требующей принятия решения. При помощи этого метода можно проанализировать возможные последствия тех или иных действий, оценить вероятность того, что эти последствия будут иметь место, а затем решить, какой путь приведёт к успеху.

1. Запишите в нижней части листа решение, которое вам предстоит принять. Например: поступить в университет после окончания лицея.

2. Проведите несколько вертикальных линий, идущих вверх от записанного решения, и на конце каждой запишите имеющиеся у вас возможности. Например: а) я продолжу учёбу сразу после окончания лицея, б) я продолжу учёбу через несколько лет, в) я не буду поступать в университет.
3. От каждой записанной возможности проведите по несколько линий, идущих вверх, и в конце каждой запишите возможные последствия подобного решения. Например: а) дальнейшее личностное развитие, больше возможностей для трудоустройства, хорошая работа, б) потерю связи с одноклассниками, останусь в родном городе / селе, в) неквалифицированный труд, необходимость финансовой помощи со стороны родителей.
4. Наконец, запишите, как вы оцениваете вероятность осуществления принятых решений. Можете воспользоваться процентным соотношением или пятибалльной шкалой.
5. Определите, какое решение вам больше всего подходит, принимая во внимание последствия и вероятность его осуществления.

IV. «Плюс – Минус – Возможно»

Цель: взвесить положительные и отрицательные последствия принятого решения

После выбора одного из возможных вариантов действий, можно проверить, действительно ли этот вариант является для вас самым подходящим. Составьте таблицу по примеру той, что представлена ниже, и запишите под заголовком «Плюс» все положительные эффекты принятого решения, под заголовком «Минус» – отрицательные последствия, а под заголовком «Возможно» – положительные и отрицательные, которые могут иметь место. Если и после этого вы не будете уверены в правильности своего решения, можно продолжить анализ. Оцените каждую идею, затем сложите оценки всех идей под одним заголовком. Полученные суммы помогут вам понять, насколько правильным является ваше решение.

Решение: _____

<i>Плюс</i>	<i>Баллы</i>	<i>Минус</i>	<i>Баллы</i>	<i>Возможно</i>	<i>Баллы</i>
...		

Стимулируйте способность учеников обращаться за помощью

- Установите коробку, в которую дети смогут бросать записки с описанием проблем, с которыми они не могут справиться и для решения которых им требуется помощь. Договоритесь с классом, как часто вы будете открывать коробку и читать содержимое записки (например, раз в неделю). Ученики будут предлагать способы решения для каждой сложной ситуации. Если среди учеников есть добровольцы, которые хотят помочь своим коллегам, или если кто-то из них сталкивался с подобной ситуацией раньше, они могут лично способствовать преодолению той или иной проблемы.
- Предложите ученикам создать «группы экспертов», к которым смогут обращаться коллеги, если им понадобится помощь специалистов. Эти группы могут специализироваться в различных областях: подготовка к урокам по сложным предметам, подготовка к экзаменам, занятия спортом, игра на гитаре, изучение иностранного языка и т. д. Предложите «группам экспертов» составить график работы, например, встречаться еженедельно для того, чтобы обсуждать, как помочь своим коллегам. Возможность рассказать всему классу о достигнутых успехах может мотивировать подростков.

Будьте готовы к тому, что будут выявлены дети, которые сталкиваются с трудностями

Помимо случаев, когда дети и подростки решают, по каким-либо причинам, не обращаться за помощью к взрослым, существуют и случаи, при которых они не осознают, что находятся в затруднительном или опасном положении. Бдительность учителей особенно важна в таких случаях. Учителя могут не только говорить с учениками на различные полезные и интересующие их темы, но также *наблюдать* за учениками, которые сталкиваются с проблемами и нуждаются в поддержке. Зачастую поведение (странное, необычное, с изменениями либо в сторону агрессии, либо в сторону чрезмерной пассивности) может указывать на то, что ребёнок испытывает внутреннюю напряжённость, которую он не может преодолеть самостоятельно.

Предоставьте подросткам информацию о полезных ресурсах в местном сообществе

Вывесьте в классе или в месте, доступном для всех учеников школы, список полезных для детей и молодёжи адресов и номеров телефонов. Вы можете составить этот список вместе с учениками, предложив им изучить местное сообщество, с тем, чтобы выявить людей и места, в которые они могут обратиться за помощью в случае необходимости.

Убедитесь, что список содержит контактные данные:

- специалиста по защите прав ребёнка из Районного отдела социального обеспечения;
- медицинского учреждения;
- местного полицейского участка;
- местного или районного молодежного центра;
- горячей линии по вопросам выезда за рубеж и помощи в случае торговли людьми 0-800-77777;
- телефонной линии для детей 0-800-11116.

3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ. КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Забота о здоровье в условиях самостоятельности предполагает:

- знание собственных возрастных особенностей и потребностей развития; приобретение продуктов и приготовление пищи;
- соблюдение личной гигиены;
- соблюдение здорового образа жизни для предотвращения заболеваний;
- умение быстро и адекватно реагировать при несчастном случае или болезни;
- обеспечение приличной, чистой одеждой, соответствующей случаю и погодным условиям;
- ведение домашнего хозяйства (уборка, простые ремонтные работы, контроль над поведением гостей и т. д.).

Компоненты здорового образа жизни

Определённое поведение и поступки, которые вместе составляют *здоровый образ жизни*, способствуют сохранению здоровья. Например, постоянные физические упражнения являются частью здорового образа жизни и защищают здоровье человека благодаря положительному влиянию на организм. Дети учатся здоровому образу жизни в процессе социализации, наблюдая за взрослыми и подражая им. Правильное питание – это одна из здоровых привычек, которую ребёнок может приобрести в семье. Мы обычно предпочитаем те продукты питания и способы их приготовления, к которым мы привыкли дома. Поведение с *риском* для здоровья – это действия, которые увеличивают вероятность заболевания или смерти. В то же время, последствия такого поведения могут быть не только физическими / медицинскими, но и психологическими и социальными.

Здоровый образ жизни	Рискованное поведение
<ul style="list-style-type: none">- физические упражнения (минимум три раза в неделю);- здоровое питание;- сбалансированный сон;- безопасное сексуальное поведение;- профилактика (регулярные визиты к врачу, использование ремней безопасности, солнцезащитного крема, защитного оборудования).	<ul style="list-style-type: none">- сидячий образ жизни;- нездоровая пища;- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков;- незащищенный секс;- несоблюдение графика регулярных медицинских осмотров;- отказ от использования ремней безопасности, солнцезащитного крема, защитного оборудования.

Чтобы осознать значение заботы о своём здоровье, подростки должны знать об особенностях своего возраста, потребностях своего быстро растущего организма и

о происходящих в нём физических и психологических изменениях. Очень важно, чтобы дети и подростки ценили своё здоровье и понимали, что без него успех, талант, деньги уже не имеют значения. Следите за тем, как подростки соблюдают здоровый образ жизни, и направляйте их: наблюдайте за их общим состоянием (вес, внешний вид, общий тонус), говорите с ними о том, как беречь своё здоровье, помогите им сформировать соответствующее отношение к здоровым привычкам.

Питание

Правильное питание является основным компонентом здорового образа жизни, так как употребляемые продукты и привычки, связанные с питанием, самым прямым образом влияют на наше здоровье. Питание обеспечивает необходимые для роста и развития ресурсы, энергетическую поддержку, способствующую физической и интеллектуальной деятельности. Оно предотвращает определённые болезни и содействует лечению некоторых из них. Выражение «Мы – то, что мы едим» означает, что если человек правильно питается, он будет более выносливым и сможет лучше преодолевать стрессовые ситуации. Неправильное питание проявляется в количестве и качестве продуктов питания, частоте потребления определённых видов нездоровой пищи. Несбалансированное питание может привести к появлению кариеса, развитию сахарного диабета, ожирения, различных заболеваний желудка, сердца и кровеносных сосудов.

Среди факторов, которые влияют на наши *кулинарные привычки* можно назвать такие, как:

- личные предпочтения;
- запах, вкус, внешний вид пищи;
- культура (некоторые народы не едят свинину, которая на наших столах встречается часто);
- доступность и цена продуктов питания;
- любопытство человека;
- эмоциональное состояние человека (печаль, гнев, радость);
- реклама и способ преподнесения продуктов (этикетки, упаковки).

Принципы правильного питания:

1. Выбор и потребление продуктов соответствующего качества (свежесть, цвет, вкус, запах).
2. Разнообразие – режим питания, включающий большое количество фруктов, овощей и злаков, а также адекватное потребление молочных продуктов, мяса и рыбы.
3. Умеренное употребление жиров, кондитерских изделий, соли и специй.
4. Отказ / умеренное потребление алкогольных напитков.
5. Поддержание чистоты на кухне (помещение, кухонные приборы и посуда).
6. Правильное хранение и приготовление пищи (мытьё, соответствующая термическая обработка).

7. Гигиена рук в целях предупреждения заболеваний через контакт с продуктами питания.

Как правило, подростки не уделяют питанию особого внимания. Тем не менее, они хотят хорошо выглядеть, следят за модными тенденциями в одежде и пище, а иногда пренебрегают семейными традициями в том, что касается питания. Более пристальный анализ позволит им понять, что здоровое питание способствует их стремлению *идти в ногу с модой*, поскольку помогает хорошо выглядеть, добиваться успехов в спорте, помогает экономить деньги, чтобы потом можно было купить интересующие их вещи и т. д. Во многих странах уже стало модным вести здоровый образ жизни.

Любой продукт питания сочетает ряд необходимых для организма питательных

Метаболизм (обмен веществ) – это процесс, при помощи которого все живые существа и организмы, в том числе и клетки человеческого организма, используют пищу, воду и все элементы, которые они получают для обеспечения своей бесперебойной деятельности. Посредством метаболизма, всё, что мы едим и пьём, доходит до наших клеток в виде энергии, необходимой для жизни.

веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, не перевариваемой клетчатки, воды. Здоровое питание представляет собой потребление продуктов из всех категорий питательных веществ, в количестве, не превышающем энергетических потребностей организма. Хотя наши привычки, связанные с питанием, и зависят от региональных обычаев и традиций, всё же каждый из нас может практически полностью их контролировать.

Правильно питаться – значит принимать пищу в определённое время, обязательно завтракать и учитывать необходимость потребления различных питательных веществ в соответствии с пищевой пирамидой.

Пищевая пирамида

- I. У основания пирамиды находятся продукты, богатые углеводами, клетчаткой, витаминами и минералами (хлеб из цельной пшеницы, ржи или ячменя, злаки, неочищенный рис, другие продукты, полученные из цельных злаков, без добавления сахара или животных жиров). Продукты из этой группы следует употреблять ежедневно, особенно на завтрак.
- II. Следующий уровень пирамиды состоит из продуктов растительного происхождения: овощи и фрукты. В них содержится много витаминов, минералов, углеводов и клетчатки.
- III. На третьем уровне пирамиды находятся две группы пищевых продуктов, в основном животного происхождения: а) молоко и молочные продукты (йогурт, сыры и т. д.), б) красное мясо, белое мясо, рыба, яйца, арахис, грецкие орехи, миндаль, семена тыквы или подсолнечника. Эти продукты богаты белком, кальцием, железом, цинком и витаминами. Но их нужно употреблять в меньшем количестве из-за высокого содержания животных или растительных жиров.

IV. На самой верхней ступени пирамиды находятся жиры, масла и продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов». Эти продукты питания (растительное масло, сметана, сливочное масло, маргарин, газированные напитки, конфеты и другие сладости) содержат много калорий, но мало питательных веществ. Таким образом, их потребление следует сократить, и они не должны заменять те продукты питания, которые находятся на других ступенях пирамиды.

Сон

Недостаток сна негативно влияет на концентрацию, внимание, настроение и даже на успехи человека. Дефицит сна у учеников может стать причиной снижения успеваемости или спортивных достижений. Было установлено, что недостаток сна ведёт также к появлению эмоциональных проблем, например, таких, как депрессия.

Подросткам необходимо *спать по 8–10 часов* каждую ночь. Очень часто они не выделяют достаточно времени на сон. Часть учеников используют время, необходимое для нормального питания и сна, для того, чтобы делать уроки, что в конечном итоге ведёт к хронической усталости. Эта усталость является причиной сонливости на занятиях, недостаточной подготовки к урокам, отказа от некоторых видов деятельности, которые были частью их ежедневного режима.

Проблемы со сном могут быть вызваны различными факторами. Вот несколько причин недостаточного ночного отдыха детей и подростков, чьи родители работают за границей:

- много дел в течение дня;
- отсутствие навыков планирования времени;
- отсутствие человека, с которым они могли бы обсудить свои проблемы и заботы;
- недостаточно развитые навыки решения проблем.

Физическая активность

Физическая активность (в том числе занятия спортом) должна быть частью нашей повседневной жизни, так как несёт целый ряд преимуществ:

- снижает риск сердечного приступа почти на 50%;
- способствует контролю над весом и уровнем холестерина;
- помогает хорошо выглядеть и повышает самооценку;
- предотвращает и сокращает нарушения артериального давления;
- предотвращает ослабление костей;
- способствует повышению энергии и развивает силу;
- помогает снять стресс и напряжение;
- улучшает сон;
- устраняет чувство тревоги и депрессию, заменяя их энтузиазмом и оптимизмом;

- помогает сохранять старые отношения и создавать новые;
- улучшает успеваемость и производительность труда;
- укрепляет иммунную систему.

Тот факт, что многие дети и подростки, особенно живущие в сельских районах, заняты работой по ведению домашнего хозяйства, не обязательно означает, что они получают все эти положительные эффекты. Им необходимы занятия спортом, так как в этом случае главное для большинства подростков – это *участие*. Они заинтересованы в возможности работать в команде, завязывать новые дружеские отношения, тренировать свой ум и тело или даже представлять свою школу на спортивных состязаниях. Спорт помогает детям лучше понять себя и взрослеть социально и эмоционально. Зачастую эмоциональную разгрузку, в которой нуждаются подростки, можно обеспечить исключительно при помощи занятий спортом.

Предотвращение употребления вредных веществ

Курение

Из всех земных существ, только люди добровольно курят. Даже тем, которые не курят, грозит опасность из-за пассивного курения. Исследования, проведённые в течение нескольких десятилетий, показали, что вдыхание табачного дыма не курящими значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака лёгких и других болезней. Пассивное курение опаснее для детей, чем для взрослых, по нескольким причинам:

<p>Наркотик – вещество, потребление которого изменяет функционирование организма, сознания (восприятие самого себя и окружающей реальности, самоконтроль), изменяя поведение человека.</p>

- детские лёгкие меньше, а иммунная система слабее, что делает их более уязвимыми перед инфекциями дыхательных путей и воспалением слухового прохода;
- у детей дыхание более интенсивное, поэтому процентное соотношение между массой их тела и объёмом вредных веществ, вдыхаемых ими в определённый отрезок времени, выше;
- в раннем возрасте дети не могут выбирать, где им находиться, поэтому часто они находятся вместе с родителями или другими взрослыми в местах, где курят.

Выкуривая сигарету, человек вдыхает до 4000 токсичных химических веществ, в том числе:

Кадмий... используется для получения некоторых сплавов

Оксид углерода... выхлопной газ

Аммиак... применяется в производстве удобрений и взрывчатых веществ

Бутан... используется в качестве горючего

Ацетон... используется в качестве растворителя для красок и лаков

Метиловый, или технический, спирт (денатурат)... применяется в промышленных целях

Мышьяк... используется для производства пестицидов, инсектицидов, гербицидов

Нафталин... используется в качестве инсектицида и для хранения мехов и текстильных изделий

Из тысяч вредных химических веществ, находящихся в составе сигарет, привыкание вызывает *никотин*. При вдыхании табачного дыма, никотин почти мгновенно распространяется в крови, достигает мозга за 10 секунд и воздействует на центральную нервную систему. Это вещество стимулирует деятельность мозга, что большинством курильщиков воспринимается, как успокаивающее и расслабляющее воздействие. В действительности же, состояние расслабленности появляется потому, что человек удовлетворяет свою острую потребность в курении, вызванную никотиновой зависимостью.

Зависимость от наркотических веществ – это непреодолимая потребность принимать наркотики. Это состояние проявляется за счёт ряда признаков в поведении, а также в психической и физиологической деятельности человека.

при вдыхании табачного дыма, никотин почти мгновенно распространяется в крови, достигает мозга за 10 секунд и воздействует на центральную нервную систему. Это вещество стимулирует деятельность мозга, что большинством курильщиков воспринимается, как успокаивающее и расслабляющее воздействие. В действительности же,

состояние расслабленности появляется потому, что человек удовлетворяет свою острую потребность в курении, вызванную никотиновой зависимостью.

Организм привыкает к никотину, вдыхаемому регулярно в определённых дозах. Когда человек бросает курить, организм должен приложить усилия, чтобы адаптироваться к новым условиям. В течение этого периода человек испытывает неприятные ощущения, такие как перепады настроения, нарушение сна и аппетита, сильное желание курить, боль в желудке и головная боль, кашель, ощущение сухости во рту, головокружение и т. д.

Абстинентный синдром – группа физиологических и психологических симптомов, которые возникают после прекращения приёма наркотического вещества, от которого человек зависим.

Хотя признаки у разных людей проявляются по-разному, их в той или иной мере ощущают все курильщики, которые бросают курить. Важно, чтобы подростки знали, что перечисленные симптомы носят временный характер и длятся от нескольких дней до нескольких месяцев.

Последствия курения		
Имеют место в момент курения	Среднесрочные	Долгосрочные
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ускорение пульса. ▪ Повышение скорости кровотока. ▪ Быстрое и более поверхностное дыхание. ▪ Снижение температуры тела. ▪ Стимуляция нервной системы и деятельности мозга (которую часто ошибочно воспринимают как успокаивающий эффект), ▪ В случае аллергии или астмы имеют место грудные спазмы. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повышение артериального давления. ▪ Рост подверженности простудам и пневмонии. ▪ Увеличение объёма производимой желудочной кислоты. ▪ Сокращение количества мочи, вырабатываемой организмом. ▪ Снижение аппетита. ▪ Низкая физическая выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Хронические нарушения дыхания. ▪ Высокий риск серьёзных проблем со здоровьем: болезни сердца и рак лёгких. ▪ Эмфизема лёгких – очень серьёзное заболевание, при котором происходит постоянное расширение лёгких. ▪ Хронический бронхит, рак гортани, полости рта, почек, поджелудочной железы.

Преимущества отказа от курения проявляются через различные промежутки времени. Человек может рассчитывать на следующие положительные изменения:

через 20 минут – кровяное давление возвратится близко к состоянию, которое было перед последней выкуренной сигаретой, а температура рук и ног поднимется до нормального уровня;

через 8 часов – содержание окиси углерода в крови вернётся к норме, а содержание кислорода – вырастет;

через 24 часа – уменьшится риск сердечного приступа;

через 2 дня – улучшится обоняние и вкус;

через 4 дня – станет легче дышать, так как бронхи расслабятся и мощность легких увеличится;

через две недели – улучшится оборот крови и никотин будет выведен из организма;

через три месяца – деятельность дыхательной и кровеносной систем улучшится примерно на 30%, что будет способствовать физической активности;

через девять месяцев – уменьшится кашель и усталость, станет легче дышать;

через год – риск сердечно-сосудистых заболеваний вдвое меньше, чем в период курения;

через 5 лет – риск инсульта значительно снижается;

через 10 лет – риск умереть от рака легких сокращается вдвое по сравнению с уровнем риска, если бы человек не бросил курить;

через 15 лет – риск умереть от сердечного приступа равен уровню риска у человека, который никогда не курил.

Употребление алкогольных напитков

Большинство людей воспринимают употребление алкоголя, как способ проведения свободного времени, возможность расслабиться, отпраздновать различные события. Но, как и любые другие вредные вещества, в краткосрочной перспективе алкоголь негативно влияет на нормальное функционирование организма, а в долгосрочной – имеет разрушительные последствия для здоровья. При малой или низкой концентрации в небольшом объёме алкоголь раскрепощает, вызывает ощущение тепла, расслабленности, эйфории. Но злоупотребление алкоголем имеет множество негативных последствий – как для здоровья и поведения самого человека, так и для его окружения:

- рвота;
- потеря сознания;
- потеря памяти;
- замедление процессов мышления, речи и двигательных реакций;
- снижение контроля над собственным поведением;
- повышение риска развития тяжёлых заболеваний печени;
- повышение артериального давления;
- отравление;
- агрессия;
- незащищенные или насильственные сексуальные отношения;
- преступления;
- нарушение общественного порядка или другие поступки, нехарактерные для человека, которые могут привести к вмешательству полиции;
- дорожно-транспортные происшествия;
- сокращение продолжительности жизни на 15 лет;
- развод, безработица, насилие в семье и т. д.

Руководствуясь следующими критериями, можно определить, злоупотребляет ли человек алкогольными напитками:

- употребление большого количества алкоголя в течение короткого промежутка времени;
- психологическая зависимость от алкоголя (человек не может нормально функционировать, не выпив определённое количество алкоголя);
- физическая зависимость (если человек на время отказывается от алкоголя, появляются признаки абстинентного синдрома);
- в результате потребления алкоголя появляются различные проблемы – насилие, драки, развод, безработица и т. д.

Воздержание является лучшим способом избежать неприятностей, вызванных потреблением вредных веществ. Но если человек всё же не отказывается

полностью от алкоголя, чтобы уменьшить сопряжённые с таким поведением риски, ему можно посоветовать следующее:

- не пить на пустой желудок;
- не употреблять алкоголь одновременно с наркотиками и / или лекарствами;
- знать собственные реакции на алкоголь;
- не садиться за руль в пьяном виде или в автомобиль с пьяным водителем;
- не употреблять алкоголь в компании с незнакомыми людьми или с теми, кому не доверяет.

Вот некоторые причины, которые приводят к употреблению вредных веществ:

- любопытство;
- желание казаться необычным, экстравагантным;
- давление со стороны сверстников;
- неспособность справиться с проблемами дома, в школе, с друзьями;
- изоляция;
- доступность / возможность купить сигареты и алкогольные напитки;
- воздействие рекламных компаний по продвижению табака и алкогольных напитков в средствах массовой информации.

Подростки потребляют вредные вещества по разным причинам. Для некоторых молодых людей алкоголь и другие вещества являются приемлемой частью их повседневной жизни. Другие пробуют их из любопытства, чтобы поэкспериментировать, спровоцировать взрослых, преодолеть застенчивость, потому что хотят подражать взрослым или получить больше свободы. Всё же большинство проблем, связанных с употреблением различных вредных веществ в подростковом возрасте, появляются не случайно. У подростков и взрослых, которые регулярно употребляют подобные вещества, похожие причины. Как правило, эта проблема является частью трудностей, с которыми сталкивается человек и с которыми не может справиться более эффективно (например, семейные неурядицы, бедность, слишком высокие ожидания других людей, отсутствие одного из родителей по различным причинам, стресс, травмирующие события, насилие и т. д.). Принимая определённые вещества, человек пытается избавиться от напряжения или избежать прямой конфронтации с проблемой. Затем он привыкает к этому поведению или думает, что это единственный способ расслабиться.

Учитывая чёткую связь между проблемой употребления вредных веществ и отрицательным жизненным опытом, профилактика подобных форм поведения не должна игнорировать *способность* молодёжи *принимать обоснованные решения* и эффективно *решать проблемы*. Другим важным аспектом в этом контексте является предоставление *достоверной, реалистичной информации*, основанной на научных данных о последствиях потребления подобных веществ. Известно, что стратегии профилактики, делающие акцент на запугивание молодёжи, не имеют желаемого эффекта. Наоборот, получив реальную информацию, подростки теряют доверие к взрослым и игнорируют их предупреждения о других типах поведения с повышенным риском. С другой стороны, исследования показывают, что подростки,

которые отказываются от употребления этих веществ, часто делают это после того, как испытали какие-то неприятности, или из-за того, что заботятся о собственном здоровье. Вот почему наиболее эффективные программы профилактики – это те, которые основаны на информировании молодёжи и на развитии у них способностей анализировать и оценивать последствия, делать выбор и принимать решения в различных ситуациях.

Среди *защитных факторов*, помогающих предотвратить злоупотребление вредными веществами, эксперты называют:

- отношения с родителями – они являются наиболее надёжным источником информации и поддержки в трудных ситуациях;
- социальное участие – чувство принадлежности к группе, семье, сообществу, положительные отношения с другими;
- способность преодолевать жизненные проблемы и сложные ситуации, которая состоит из навыков, таких как выражение эмоций и поиск социальной поддержки.

Помогите ученикам поразмышлять над различными аспектами здоровья

Пример руководства по проведению обсуждения проблемы здоровья и заболеваний:

Что значит быть больным?

Какие заболевания вам известны?

Существуют ли неизлечимые болезни? Приведите примеры излечимых и неизлечимых болезней.

Существуют ли болезни, которые могут передаваться от одного человека к другому? Что является причиной этих заболеваний? Приведите примеры подобных заболеваний и объясните, как они передаются.

К кому нужно обратиться, если ты плохо себя чувствуешь или думаешь, что заболел?

Зачем нужно лечиться?

Что значит быть здоровым?

Вспомните о случае, когда вы болели. Как вы себя тогда чувствовали?

Испытывали ли вы дискомфорт? Какие изменения произошли в вашем обычном режиме дня?

Как вы думаете, что можно сделать, чтобы некоторые болезни не передавались от одного человека к другому?

От чего / кого зависит здоровье?

Как следует себя вести с больными людьми?

Обсудите роль одежды

В жизни людей одежда выполняет несколько функций. Она защищает нас от тех факторов окружающей среды, которые могут быть вредными для организма, а также помогает нам в общении с окружающими. Даже то, как мы сочетаем одежду

(цвет, ткань, цвет обуви и т. д.) говорит что-то о нашей личности. Прилично одеваться – значит показывать своё уважение к самому себе и к окружающим. В то время как неприличная или грязная одежда вызывает осуждение, неодобрительные взгляды или неприличные предложения. Вне зависимости от того, насколько она модная и сколько она стоит, одежду нужно беречь и следить за её состоянием (она должна быть чистой, выглаженной, все пуговицы должны быть на месте).

Чтобы организовать обсуждение на тему одежды, вы можете воспользоваться вопросами следующего типа:

Зачем мы одеваемся?

Какова роль одежды в нашей жизни?

Как следует одеваться в зависимости от времени и повода (утром, в школу, в спортивный клуб, на работу, по особым случаям, вечером)?

Как меняется мода?

Отличаются ли мнения девочек и мальчиков об одежде и моде?

Зачем нужно, чтобы одежда соответствовала сезону?

Кроме одежды, какие другие факторы влияют на наше впечатление о человеке?

Обсудите тему сексуальности и половых отношений

Пример руководства по проведению обсуждения:

Что вы подразумеваете под словом «любовь»?

Были ли вы когда-нибудь влюблены? Был ли кто-нибудь влюблён в вас?

Как ведёт себя влюблённый человек?

Как бы вы охарактеризовали хорошие отношения между мальчиком и девочкой?

Какими бы вы хотели, чтобы были ваш парень / девушка, муж / жена?

Чем могут совместно заниматься влюблённые?

Сколько длятся отношения между мальчиком и девочкой?

Почему отношения заканчиваются?

Что может сделать человек, страдающий из-за разрыва отношений с любимым / любимой?

Что вы подразумеваете под словом «секс»?

Как вы думаете, в каком возрасте нужно начинать говорить с детьми о половых отношениях?

В каком возрасте человек может начинать половую жизнь?

Почему люди занимаются сексом?

Какова связь между любовью и сексуальными отношениями?

Какие последствия может иметь половая связь?

Что такое сексуальное насилие? Как можно предотвратить сексуальное насилие?

Обсудите различные аспекты сбалансированного питания, используя такие выражения, как:

пищевая пирамида;

режим питания;

витамины;

фаст-фуд;

предпочтения в еде;

традиции, связанные с питанием;

недостаточный и избыточный вес;

диета для похудения;

поваренная книга.

Предложите ученикам несколько идей для борьбы с бессонницей

1. Если вы чувствуете, что не можете заснуть, встаньте с постели и сделайте что-нибудь, от чего вы устанете: почитайте в другой комнате, полейте цветы, помойте посуду и т. д.
2. Постарайтесь избавиться от привычки смотреть ночью на часы. Это может увеличить напряжение, так как вы видите, что уже очень поздно, а вам не удаётся уснуть.
3. Откажитесь от послеобеденного сна. Таким образом, вечером, перед сном, вы будете достаточно уставшими. Если вы не можете продержаться весь день, не проспав, уделите на сон менее часа и не спите после 15:00.
4. Если вы не можете заснуть, потому что вас беспокоит какая-нибудь проблема, постарайтесь с кем-нибудь её обсудить.
5. После 16:00 откажитесь от кофе и других продуктов, содержащих кофеин. Пейте травяной чай, соки, молоко.
6. Делайте физические упражнения по утрам или в течение дня, не менее чем за четыре часа до сна. Таким образом, у организма будет достаточно времени расслабиться.
7. Перед сном постарайтесь какое-то время отдохнуть, ничего не делая.
8. Перед сном, почитайте что-нибудь расслабляющее, не требующее большого умственного или эмоционального напряжения.
9. Послушайте спокойную музыку или такую, которая имитирует звуки природы. Это поможет вам успокоиться.

Предложите подросткам мероприятия, которые заставят их мускулы работать:

- посещение спортивного клуба;
- подъём по лестнице, бег, прыжки, езда на велосипеде;
- садоводство;
- уборка;
- поход в магазин;
- прогулки;
- экскурсии, туристические походы.

Поощряйте подростков бросить курить

Как начать разговор

Даже если вы хорошо знаете своих учеников, обладаете авторитетом, и вы уверены, что правда на вашей стороне, это не гарантирует, что вам будет легко убедить их бросить курить. Важно не быть слишком настойчивыми, не оскорблять их, иначе вы добьётесь только сопротивления с их стороны. Покажите, что вас беспокоит их

благополучие и здоровье. Бросить курить нелегко, поэтому они должны знать, что могут положиться на вашу поддержку. При необходимости заключите «Договор-обещание / обязательство бросить курить» с учениками, которые решили это сделать, или «Декларацию об отказе от курения», которая будет применяться на определённых территориях (например, в коридорах, классах, в туалете) или в определённое время (например, перед завтраком).

Примечание. Школы, которые внедряют программы по пропаганде здорового образа жизни и используют правило «Курить запрещено», должны требовать соблюдения этого правила как учениками, так и учителями, так как взрослые являются примером поведения для детей.

Проявляйте искренность и заботу о подростках

- Начните спонтанно дискуссию о вреде курения, выразив свою озабоченность: «Меня беспокоит твой кашель...».
- Расскажите о ком-нибудь, кто решил бросить курить, и о том, как окружающие его в этом поддерживают: «Я знаю, что это нелегко, но я верю, что у вас получится. Я хочу вам помочь, вы можете положиться на мою поддержку, потому что я хочу, чтобы вы были здоровыми и сильными».
- Развесьте плакаты, содержащие информацию о положительных результатах отказа от курения, чтобы ученики могли воспользоваться этой информацией всякий раз, когда почувствуют недостаток убедительных аргументов.
- Поговорите о вреде пассивного курения, чтобы подчеркнуть серьёзность проблемы, которая обычно затрагивает большее число людей, так как многие курят во время общения.
- Попросите подростков какое-то время понаблюдать за своим кашлем и дыхательными инфекциями, которые пагубно влияют на их здоровье, чтобы убедиться во вреде курения.

Используйте юмор

- Попросите подростков подсчитать, сколько денег они тратят на сигареты ежемесячно / ежегодно, и составить список интересных вещей, на которые они могли бы потратить эти деньги.
- Спросите их, что они думают по поводу следующей идеи: табачная промышленность обеспечивает тысячи рабочих мест, но количество рабочих мест гораздо выше, если подумать обо всех врачах, медсестрах, пожарных, фармацевтах, которые работают с последствиями курения.

Принципы эффективных воспитательных программ по предотвращению потребления вредных веществ

1. *Эффективное воспитание* является справедливым, доступным и учитывает мнения и опыт молодых людей в этой области.

Предоставляя информацию, вам следует принимать во внимание способности молодых людей обсуждать, анализировать собственный опыт и самостоятельно принимать решения. Советы о том, как воздержаться или отказаться от потребления вредных веществ, должны основываться на правдивой *научной информации*, а не на тактике преувеличений, запугивания и наказаний. Подростки ищут решение проблем, с которыми сталкиваются. Им не нужны «проповеди», которые заставляют их чувствовать себя так, будто их воспринимают, как часть проблемы. Им нужно, чтобы их воспринимали как часть решения, то есть, чтобы их рассматривали и признавали в качестве *инструмента перемен* к лучшему и поддержания их собственного здоровья, а не в качестве «проблемы», которую другие (взрослые) должны изменить.

2. Эффективное воспитание включает в себя развитие положительных навыков и поведения.

Во время классных часов необходимо сосредоточить внимание на защите, а *воздержание* следует представить, как оптимальное решение. Однако не следует ограничиваться лишь этой рекомендацией, чтобы научить учеников *правильно действовать* в случае угрозы для их жизни. Например, учитывая, что уровень потребления алкоголя возрастает, подростков нужно научить распознавать признаки алкогольного отравления. Им также необходимо больше информации для того, чтобы, если кто-то из друзей попал в трудное положение, они смогли бы помочь, не прибегая к алкоголю. При воспитании по предупреждению потребления вредных веществ необходимо понимать значение социального контекста, в котором молодёжь потребляет вредные вещества, а не только их физическое воздействие.

3. Для эффективного воспитания следует использовать интерактивные методы обучения.

Ученики более *восприимчивы*, если в учебный процесс они могут включить свой личный опыт, открыто вступать в диалог и чувствовать уважение со стороны взрослых. Интерактивные программы по воспитанию в духе здорового образа жизни / по санитарному просвещению обеспечивают участие, доверие, взаимное уважение, понимание подростками своего потенциала в плане их образа жизни. Очень важно, чтобы взрослые вызвали доверие, проявляли заботу о здоровье подростков и устанавливали положительные отношения с ними. *Доверительные отношения* не означают, что учителя должны одобрять всё, что делают или говорят ученики, но требуют твердости и уважения.

Использование групповых методов работы в процессе обучения помогает подросткам *лучше себя узнать* и определить свои *личные ценности*. Их привлекают занятия, которые позволяют общаться со сверстниками и *обмениваться опытом*. Зачастую подростки внимательнее к тому, что говорят им сверстники, чем к тому, что они слышат от взрослых. Например, кто-то из подростков может рассказать, как снизил количество выкуриваемых сигарет, потому что иначе ему было трудно заниматься любимым видом спорта. Даже если с точки зрения взрослых это не самый лучший пример, так как подросток не полностью отказался от курения, его одноклассники могут рассматривать этот случай как способ сделать первый шаг в

этом направлении. Возможность выразить своё мнение является для учеников сильным стимулом к посещению занятий и активному участию.

Интерактивное обучение предполагает возможность задавать вопросы и делиться собственным опытом. Очень часто это даёт ученикам возможность играть главную роль в определении тем для обсуждения на классных часах, *в соответствии с их потребностями*. Этот аспект важен, так как не существует правильной последовательности обсуждения различных тем, а этот вид обучения позволяет проводить *непосредственный анализ трудностей*, с которыми сталкиваются подростки, по мере их появления. Таким образом, создаются обучающие моменты, в которых роль учителя становится решающей за счёт советов, которые он даёт, и идей, которые предлагает для обсуждения. Интерактивное обучение стимулирует также и появление ситуации, когда *ученики берут на себя роль учителя*, делясь с группой определённой информацией или своими суждениями и выводами. Всё это не значит, что процесс обучения не структурирован, так как существуют *чёткие задачи* и конкретные практические упражнения. Но *атмосфера*, в которой проходят занятия, отличается от атмосферы на обычном уроке, так как ученики выражают свои мнения, находят творческие решения и обсуждают различные темы. Очень часто во время таких уроков темы пересекаются и вытекают одна из другой (например, обсуждая тему алкоголя, невозможно избежать темы ценностей).

Выявляйте серьезные случаи злоупотребления вредными веществами

Употребление вредных веществ может быть связано с рядом изменений в поведении и в настроении ребёнка или подростка. Взрослые должны внимательно относиться к признакам наличия проблемы, чтобы обеспечить ученикам необходимую поддержку с целью прекращения рискованного поведения.

У некоторых подростков проблемы потребления вредных веществ усугубляются нездоровыми отношениями, которые способствуют злоупотреблениям или другим формам рискованного поведения. Если вы замечаете у подростка признаки употребления вредных веществ и одним из факторов является давление со стороны других людей, вам следует узнать как можно больше об этом случае, а затем действовать быстро и осторожно.

- Сохраняйте спокойствие, чтобы больше узнать о положении ребёнка и решить, как

Поведенческие признаки злоупотребления вредными веществами:

- Школа: проблемы с дисциплиной, пропуски, снижение успеваемости.
- Отношения с окружающими: агрессивность, скрытность, стремление избегать разговоров со взрослыми, изменение круга друзей (зачастую потеря интереса к повседневной жизни семьи или школы).
- Эмоции: перепады настроения, депрессия, импульсивность, безответственность, печаль, тревога, изоляция.

действовать. Ваше беспокойство вполне естественно, но вы ничем не можете, если начнёте сердиться, повышать голос и наказывать.

- Не нужно искать виновного или чувствовать себя виновным, сейчас необходимо сосредоточиться на путях преодоления проблемы.
- Найдите как можно больше информации о потреблении вредных веществ и о возможных последствиях.
- Выясните обстоятельства этого конкретного случая: употребил ли подросток вредные вещества из любопытства, был ли это просто эксперимент или это происходило уже несколько раз и положение может усугубиться.
- Выберите подходящий момент, чтобы обсудить эту проблему с подростком. Выразите своё беспокойство, покажите свою заботу и заинтересованность в его благополучии. Старайтесь не читать нотаций и не критиковать. Всё это убедит подростка, что он может рассчитывать на вашу поддержку и, при необходимости, обратиться к вам за помощью.
- Может потребоваться и помощь врача.

Справедливость и откровенность очень важны в таких ситуациях, также как и

**Физические признаки
злоупотребления вредными
веществами:**

- красные глаза;
- резкое изменение массы тела;
- несоблюдение гигиены и неопрятная внешность;
- усталость;
- частые или длительные болезни.

степень вашей осведомлённости об этой теме. Однако вы не должны бояться признать, что чего-то не знаете. В таких случаях подростки, возможно, будут даже больше вам доверять. Если вы открыты для общения на различные темы, интересующие учеников, они будут более смело задавать вопросы и обращаться к вам за советом. Взаимное доверие в отношениях с ними будет крепче, если вы будете относиться к ним с уважением, стимулировать их и помогать анализировать различные ситуации и

учиться отвечать за свои поступки.

3.6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ КЛАССНЫХ ЧАСОВ

3.6.1. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Назови эмоцию



Возраст: 10–14 лет

Цель: развить навыки выражения эмоций и понимания эмоций других людей.

Описание:

Доброволец выходит из класса, а группа решает, какую эмоцию будет выражать при помощи мимики и жестов. Доброволец возвращается в класс и пытается угадать, какую эмоцию выражают его коллеги. Другой возможный вариант: участники делятся на две группы и показывают две эмоции, которые доброволец должен угадать. По желанию группы игру можно продолжить.

Обсуждение:

Было легко или трудно угадать представленные эмоции? Почему?
Какие могут быть последствия, когда человек думает, что выражает одну эмоцию, в то время как окружающие понимают совсем другое? Или когда кто-то говорит, что чувствует одно, а его лицо и его поведение выражают совсем другое?

Угадай эмоцию



Возраст: 10–14 лет

Цель: развить навыки выражения эмоций и понимания эмоций других людей.

Описание:

Каждый участник получает карточку с названием определённой эмоции. Задание состоит в следующем: надо что-нибудь сказать кому-либо из одноклассников таким образом, чтобы выразить эмоцию, написанную на карточке, не называя её. Собеседник должен угадать, какая это эмоция. При необходимости, можно прибегнуть к помощи всей группы.

Обсуждение:

Было легко или трудно угадать представленные эмоции? Почему?
Как часто вы сталкиваетесь с подобными ситуациями в реальной жизни?

Как я себя чувствую и как я поступаю?



Возраст: 15–18 лет

Цель: выявление эффективных и неэффективных способов контроля над эмоциями.

Описание:

1. Предложите участникам в течение нескольких минут вспомнить ситуации, когда у них были сильные отрицательные эмоции и как они себя при этом вели.

2. Попросите учеников объединиться в небольшие группы, чтобы обсудить свои воспоминания и вписать свои эмоции в рабочие карточки. Попросите членов группы оценить эффективность своего поведения под влиянием эмоций и определить оптимальное поведение. Затем каждая группа представляет свои результаты.
3. Участники самостоятельно составляют списки из 10 видов деятельности, которые доставляют им удовольствие. В течение нескольких минут участники ходят по классу и знакомятся со списками одноклассников.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали?

Что нового вы узнали?

Какие выводы вы можете сделать?

От чего зависит выбор того или иного метода управления эмоциями?

Карточка Эмоции и поведение

Эмоции, чувства	Поведение, действия, словесные выражения

Как эмоции нам помогают и чем мешают?

Возраст: 12–18 лет

Цель: понять, что эмоции могут помочь нам строить положительные отношения.

Описание:

1. Разделите участников на малые группы, распределив между группами по одной эмоции: радость, стыд, гнев, страх, скука, благодарность и т. д.
2. Предложите участникам написать на бумаге в два столбика, как помогает им эта эмоция и чем мешает.
3. Попросите группы представить результаты своей работы. Вы можете предложить ученикам конкретные примеры жизненных ситуаций, чтобы проиллюстрировать представленные результаты.

Обсуждение:

Чему вы научились из этого упражнения?

Как вы себя чувствовали во время упражнения?

Насколько трудно или легко было выполнить задачу? Почему?

Ледники

Возраст: 10–18 лет

Цель: развитие навыков и эмоционального саморегулирования и контроля / эмоциональной устойчивости в социальных отношениях.

Описание:

1. Участники становятся в круг, в центр выходит доброволец. Участники в кругу должны стоять, как «замороженные», быть равнодушными ко всему происходящему вокруг них, то есть нельзя выражать никаких эмоций. Участники не имеют права закрывать глаза, они должны смотреть в одну точку, не отводя взгляда.
2. Доброволец, стоящий в центре круга, должен «разморозить» кого-нибудь из участников. Он может сделать это при помощи жестов, пантомимы, движений или слов, но не прикасаясь к человеку и не оскорбляя его.
3. Участник, которого «разморозили» должен присоединиться к добровольцу в центре круга и продолжать игру рядом с ним.

Обсуждение:

Что помогло вам не реагировать на происходящее вокруг?

В каких реальных жизненных ситуациях эта способность может помочь?

Какие действия одноклассников отвлекали вас больше всего и заставили выйти из «замороженного» состояния?

Как вы обычно противостоите внешним факторам, которые вас отвлекают?

Цвет моего настроения

Возраст: 10–15 лет

Цель: выразить в символической форме своё настроение на данный момент.

Описание:

1. Участники становятся в круг. Каждый размышляет и говорит, с каким цветом можно сравнить его сегодняшнее настроение. Возможный вариант: ученики

могут сравнить своё настроение с растениями, животными, предметами и т.п.

2. Не просите разъяснений. Не спрашивайте участников, почему они переживают те или иные эмоции или что стало причиной их настроения. Благодарите каждого участника, но не комментируйте их ассоциации. Если кто-то сам захочет объяснить свои ассоциации, призовите детей выслушать друг друга.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали?

Что вы заметили во время игры?

Узнали ли вы что-нибудь новое?

Эмоции: правда или ложь?



Возраст: 14–18 лет

Цель: укрепление знаний о роли эмоций в жизни людей.

Описание:

1. Условно разделите класс на две части: «Согласен», «Не согласен».
2. Читая по одному утверждению об эмоциях, попросите участников решить, является ли оно правдивым или ложным. Подчеркните, что каждый участник имеет право высказать своё личное мнение.
3. После прочтения каждого утверждения дайте возможность желающим обосновать свой выбор.

Обсуждение:

Что вам больше всего понравилось в этом упражнении? Почему?

Если у вас были различные мнения, в какой степени мнения сверстников повлияли на вас?

Почему существуют различные мнения?

Что нового вы узнали о себе и о коллегах?

Карточка Утверждения об эмоциях

1. Эмоции играют важную роль в процессе адаптации человека к новой среде.
2. Для каждой ситуации существуют соответствующие эмоции.
3. Показывать другим свои эмоции – это признак слабости.
4. Отрицательные эмоции разрушительны.
5. Другие люди могут лучше судить о моих эмоциях и чувствах.
6. Выражение эмоций является признаком отсутствия контроля над ними.
7. Знание, понимание, выражение и управление эмоциями обеспечивает выживание.
8. Эмоции появляются без какой-либо причины.
9. Некоторые эмоции смешны и глупы.
10. Если друзья не одобряют мои реакции, это значит, что я должен реагировать иначе.
11. Отрицательные эмоции следует игнорировать.
12. Мужчинам не рекомендуется показывать свои эмоции.

О себе могу сказать вам, что ...

Возраст: 12–18 лет

Цель: укрепление уверенности в себе.

Описание:

1. Попросите участников объединиться в пары. Предложите им в течение нескольких минут рассказать друг другу о себе. Задача состоит в том, чтобы участники рассказали своим собеседникам об одном своём качестве, об одной привычке, о черте, которую они считают отрицательной, нехорошей.
2. Предоставьте 10 минут на то, чтобы все участники нашли другую точку зрения на полученную информацию. Они должны будут представить отрицательную черту своего собеседника в качестве положительной, полезной черты. В случае необходимости приведите им несколько примеров: медлительность можно рассматривать, как способность тщательно анализировать ситуацию, скупость – как хорошо развитую способность экономить и т. д. Ученики могут подготовить свои презентации в виде коллажа, рисунка, сценки, монолога, песни. Обеспечьте их необходимыми материалами: бумага, фломастеры, цветные карандаши, клей, газеты и журналы.
3. Попросите участников представить результаты своей работы.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали о себе?

Что вам понравилось в этом упражнении?

Сложно было выполнить задание? Почему?

Как вы себя чувствовали, когда слушали презентации одноклассников?

Мои ресурсы

Возраст: 12–18 лет

Цель: укрепление уверенности в себе.

Описание:

1. Спросите участников, как они понимают слово «ресурсы» и какие ресурсы существуют / им знакомы. Запишите идеи учеников на доске. Можете сгруппировать идеи вместе с участниками. Вы можете также предложить определение слова «ресурсы» – запасы, источники средств, возможности, которые можно использовать. При необходимости приведите примеры внутренних, внешних и социальных ресурсов.
2. Предложите участникам, индивидуально или в группах, создать композицию или рисунок, представляющий ресурсы, которыми они обладают, чтобы справиться с жизненными проблемами. Предоставьте ученикам различные предметы и материалы, символизирующие ресурсы, которыми они могли бы воспользоваться для выполнения задания.
3. Организуется выставка, в рамках которой каждый участник или группа представляет свою композицию.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали?

Каковы сходства и различия между представленными ресурсами?

В каких ситуациях мы используем свои ресурсы?

Можем ли мы воспользоваться ресурсами другого человека? Как?

Самоуважение

Возраст: 14–18 лет

Цель: понимание характеристики положительной самооценки.

Описание:

1. Попросите учеников сформировать четыре группы. Огласите задания для двух из них: вспомнить о детях и молодых людях, у которых соответствующая самооценка, хорошее мнение о себе, и записать их поведение, действия, которые указывают на их отношение к себе.
2. Дайте задание двум другим группам: вспомнить, как ведут себя дети и молодые люди, обладающие несоответствующей самооценкой (завышенной или заниженной), и составить список различных форм их поведения, действий, которые указывают на их отношение к себе.
3. Предложите группам представить свои списки. Попросите учеников не повторять уже высказанные идеи. Составьте общий список форм поведения обеих категорий.
4. Предложите ученикам составить определение самооценки на основе результатов их работы.

Обсуждение:

Легко или трудно было составить список характеристик?

Были ли разногласия в вашей группе? Как вы их преодолели?

Отношение человека к себе (мнение о себе) является постоянным или меняется?

Почему вы так думаете?

Что способствует развитию высокой самооценки? А низкой?

Чему вас научило это упражнение?

Вырази эмоции словами!

Возраст: 12–18 лет

Цель: правильное использование слов, выражающих разнообразие и нюансы эмоций.

Описание:

1. Разделите участников на несколько небольших групп и раздайте карточки Основные эмоции и Слова, выражающие эмоции, а также по одному листу бумаги.
2. Группы должны будут проанализировать из одной карточки слова и фразы, передающие различные эмоции, и решить, к каким основным эмоциям из другой карточки они относятся. Каждая группа должна записать на своих чистых листах эмоции и слова, которыми их можно выразить.
3. Группы представляют итоги своей работы. Сравните результаты, полученные группами.
4. Возможный вариант: распределить между группами по одной эмоции, над которыми они будут работать.

Обсуждение:

С какими трудностями вы столкнулись? Как вы их преодолели?

Какие слова, выражающие эмоции, вы используете чаще / реже всего? Какие слова вы никогда не используете?

Как нам помогают слова, которые как можно точнее выражают наше состояние?

Какая связь существует между выражением эмоций и социальными отношениями?

Карточка Основные эмоции

СТРАХ	ОБИДА	РАДОСТЬ	ГНЕВ	ЛЮБОВЬ
--------------	--------------	----------------	-------------	---------------

Карточка Слова, которые передают эмоции

обожание	страх	озабоченность	провоцирование
надежда	дружба	досада	подавленный
оскорбление	ужас	утешение	напряжённый
месть	напасть	волнение	доброжелательный
любовь	вражда	принятие	удовольствие
одобрение	забавный	паника	развлекательный
злость	счастье	эйфория	несправедливость
экстаз	ирония	нервозность	неприятность
нервы на пределе	быть на седьмом небе	притяжение	раздражение
недоверие	облегчение	горе	опустошённый
в хорошем настроении	потерянный	обиженный	самоотверженность
удручённый	восхищение	ужасающий	обеспокоенность
беспокойство	(плохое) предчувствие		

«Горсть» качеств

Возраст: 12–18 лет

Цель: упростить процесс самопознания и развития навыков, эмоциональной саморегуляции и контроля.

Описание:

1. Попросите участников разделить на малые группы и раздайте им большие листы бумаги. Предложите группам нарисовать на листах ладонь и написать на каждом пальце по одному очень полезному для жизни качеству / человеческой черте. Попросите группы представить свои мнения и обосновать их.
2. Теперь малые группы должны проделать то же упражнение, но уже с отрицательными чертами характера, которые затрудняют жизнь. Предоставьте группам возможность обменяться мнениями.
3. Проведите обсуждение по следующим вопросам: Все ли качества, которые вы перечислили, можно найти в одном человеке? Почему вы так думаете? А отрицательные черты? Как вы думаете, какие из названных вами качеств вас характеризуют? Как можно развить некоторые качества?
4. Предложите малым группам или всему классу составить список шагов, которые должен предпринять человек, желающий сформировать у себя определенные качества. Если вы работаете в группах, попросите участников поделиться своими результатами.

Возможные варианты: Дайте ученикам индивидуальное задание – разработать план развития какого-нибудь качества. Это упражнение можно выполнить в классе или в качестве домашнего задания.

Обсуждения:

Как вам удалось выполнить задания в группах?

Было трудно / легко достичь консенсуса?

Что нового (о себе, об одноклассниках) вы узнали, благодаря этому упражнению?

Знаки признания

Возраст: 12–18 лет

Цель: укрепление самооценки посредством признания качеств со стороны одноклассников.

Описание:

1. Сделайте краткое введение: Вы уже давно знакомы и сформировали друг о друге впечатление. Часто мы забываем говорить слова похвалы. Давайте проведем весёлое упражнение, при помощи которого выразим одноклассникам наше мнение о них. Подчеркните, что ученики должны сосредоточиться на положительных чертах своих коллег. В случае необходимости попросите учеников привести примеры слов, которые описывают положительные черты.
2. Раздайте участникам листы бумаги, попросите каждого написать на листе своё имя и прикрепить лист к спине (для этого им понадобится скотч). Попросите учеников ходить по классу и записывать на листах коллег по одному-два хороших слова, которые лучше всего их характеризуют.
3. В конце попросите участников снять свои листы и прочитать, что на них написано. Вы можете также попросить участников стать в колонну, и каждый

должен будет прочитать содержимое листа на спине стоящего перед ним участника.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали, когда писали на листах одноклассников?

Вам было легко / трудно давать оценку?

Как вы себя чувствовали, когда читали слова одноклассников, написанные на ваших листах?

Я тебя знаю и понимаю!



Возраст: 14–18 лет

Цель: развитие навыков межличностного общения и эмпатии.

Описание:

1. Раздайте участникам по одному листу бумаги и предложите им нарисовать в центре листа автопортрет (схематично). Попросите их записать в левой части листа личные черты, которые проявляются в роли сына / дочери. В правой стороне – в роли ученика / ученицы. В нижней части листа – перечислить предметы из дома, школы, местного сообщества, которые им нравятся или к которым они привязались. Попросите участников подписать свои листы в верхней части листа, над рисунком.
2. Организуйте выставку портретов. Предложите участникам вывесить свои работы и пройтись по классу, чтобы посмотреть портреты и описания своих одноклассников. Предоставьте им достаточно времени.
3. Раздайте участникам рабочие карточки. Попросите их объединиться в пары и заполнить карточки информацией о партнёре, не разговаривая с ним. Затем партнёры обмениваются заполненными карточками и анализируют соответствие их содержания действительности. Напомните участникам, что каждое мнение ценно и что цель упражнения состоит не в том, чтобы убедить друг друга, а в том, чтобы узнать друг друга. Дайте возможность желающим поделиться своими впечатлениями в связи с анализом содержания заполненных карточек.

Обсуждение:

Что вам понравилось больше всего в этом упражнении?

Как вы себя чувствовали во время упражнения?

Существовали ли различия между тем, как вы воспринимаете себя и как вас воспринимают ваши одноклассники? А сходства? Что определяет эти различия и сходства?

Как люди формируют свои впечатления о других?

Карточка *Я тебя знаю и понимаю!*

Ты радуешься, когда

Ты грустишь, когда

Ты гордишься, когда

Ты сердишься, когда

Ты удивляешься, когда

Давайте делать комплименты!

Возраст: 14–18 лет

Цель: укрепить самооценку и развить способность принимать комплименты.

Описание:

1. Попросите участников стать в круг. Объясните, что они будут говорить о различных качествах и научатся делать и принимать комплименты.
2. Предложите участникам подумать о качестве, которое они ценят в своём соседе слева. Это качество должно быть связано с чертами личности, а не с внешностью (улыбка, волосы, глаза). Каждый участник, по очереди, говорит соседу слева, что он в нём ценит. Участник, получающий комплимент, отвечает просто: «Спасибо». Обсудите упражнение после того, как все участники сделают свои комплименты.

Обсуждение:

Что было труднее: определить положительное качество вашего соседа или принять комплимент?

Как вы себя чувствуете, когда делаете комплимент? А когда получаете?

Почему важно делать и получать комплименты?

Как вы думаете, почему важно знать собственные качества?

Звезда самооценки

Возраст: 14–18 лет

Цель: развить положительное отношение к себе как к уникальному и ценному человеку.

Описание:

1. Каждый участник получает карточку Личная звезда, которую необходимо заполнить за пять минут. Скажите ученикам, что желающие смогут показать одноклассникам заполненные карточки. Добровольцы представят и вывешат свои «звезды».
2. Объедините участников в несколько групп и объявите задание: дать определение самооценки. Попросите группы представить свои идеи.
3. Предложите участникам поработать над следующим заданием индивидуально. Для этого напишите на доске или на больших листах бумаги несколько вопросов на тему самооценки (например: Чем отличается самооценка от тщеславия? Каковы последствия низкой самооценки? Как действуют люди с высоким уровнем самооценки? Что ты делаешь для того, чтобы быть довольным собой?). Попросите участников записать свои ответы под каждым вопросом. После того, как все напишут свои идеи, обсудите их со всей группой.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали, когда заполняли «звезды»?

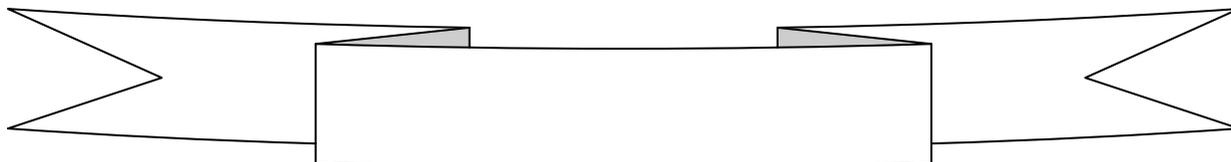
Как ведут себя люди с высокой самооценкой в конфликтной / сложной ситуации? А люди с низкой самооценкой?

Каким образом можно повысить самооценку?

Как может кто-нибудь с низкой самооценкой почувствовать себя важным или особенным?

Карточка *Личная звезда*

Фамилия и имя



Два положительных качества, которые тебя характеризуют:

Две вещи, которыми ты гордишься:

Две причины, по которым люди тебя ценят:

Две вещи, которые ты хотел (-а) бы изменить в себе:

Две вещи, которые являются твоим вкладом в дружбу:

Две цели на будущее:

Обсуждение:

Трудно / легко было достичь консенсуса в группах? Почему?

Какие эмоции вы пережили во время упражнения?

Что нового вы узнали о себе и об одноклассниках?

Какие выводы о семье вы сделали?

Что ты думаешь о семье?**Рабочая карточка Утверждения**

1. Забота о детях – это обязанность женщин.
2. Многим мужчинам нравится заботиться о детях.
3. Быть братом / сестрой – весело, но иногда это обременяет.
4. Обычно члены семьи хорошо ладят.
5. Существует много различных видов семей.
6. Растить и воспитывать детей – это тяжелый труд.
7. Можно многому научиться у бабушек и дедушек.
8. Когда ты становишься взрослым, семья уже не так важна.

Как ладить с родителями?

Возраст: 10–18 лет

Цель: осознание факторов, которые влияют на отношения между детьми и родителями.

Описание:

1. Объедините участников в небольшие группы. Попросите их подумать о том, за что они уважают своих родителей, что делает их родителей хорошими родителями. Попросите их записать все свои идеи. Затем пусть они опишут и то, как они показывают уважение к своим родителям, что делают / говорят, чтобы продемонстрировать своё уважение. Попросите группы представить свои идеи для обмена мнениями.
2. Далее предложите группам записать то, за что они хотели бы, чтобы родители их уважали, а затем обменяться идеями в большой группе.
3. Проанализируйте вместе с участниками сходства и различия между этими двумя списками. Попросите их сделать выводы.
4. В тех же группах предложите участникам обсудить и записать наиболее распространенные виды недопонимания между ними и их родителями, а также их причины. Попросите группы представить записанные ими идеи.
5. Вместе со всеми участниками составьте список правил, которым должны следовать дети и родители, чтобы поддерживать хорошие отношения.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали?

Что нового вы узнали?

Какие факторы определяют хорошие отношения между родителями и детьми?

Насколько легко / трудно применять эти правила?

Магнит



Возраст: 12–16 лет

Цель: выявить людей, влияющих на нашу жизнь; изучить влияние сверстников.

Описание:

1. Работая в группах по четыре-пять человек, участники должны нарисовать большой магнит в середине страницы. Вокруг него они записывают или рисуют факторы, влияющие на их поведение.
2. Вывесьте выполненные работы и обсудите основные последствия влияния факторов, которые выявили участники. Спросите: Насколько важно влияние друзей, группы сверстников?
3. Попросите участников обсудить в малых группах и записать на бумаге: а) Кто *влияет* на их жизнь? б) Как сильно эти люди влияют на их поведение, на их взгляды? в) Почему иногда им трудно согласиться с группой сверстников? г) Почему иногда им легко согласиться со сверстниками?
4. Предложите группам обменяться идеями. Предоставьте достаточно времени для того, чтобы участники сравнили существующие мнения и, по желанию, прокомментировали их.

Обсуждения:

Что вы узнали о способах, которые используют различные люди, чтобы влиять на нас?

В каких реальных жизненных ситуациях вы можете применить эти знания?

Как вы могли бы в будущем реагировать на влияние со стороны сверстников?

В чём разница между *влиянием* и *давлением* со стороны сверстников?

Как на меня влияют сверстники?



Возраст: 12–18 лет

Цель: изучить виды отношений с людьми того же возраста.

Описание:

1. Сделайте краткое введение в тему и обсудите следующие вопросы: Кто ваши сверстники? Почему мы хотим, чтобы сверстники нас принимали? При каких обстоятельствах вы чувствовали давление со стороны сверстников (дома, в школе, в сообществе)?
2. Объедините участников в небольшие группы и предложите им обсудить:
а) виды влияния, которое существует между сверстниками
б) тактики, которые они использовали, чтобы влиять на сверстников, или которые использовали другие, чтобы влиять на них.
3. Попросите группы представить свои идеи и запишите их на доске.
4. Все вместе составьте список стратегий противостояния негативному влиянию со стороны сверстников. Можно организовать ролевые игры на основании некоторых ситуаций, предложенных участниками или

подготовленных вами, для того чтобы поупражняться в использовании выявленных стратегий.

Обсуждение:

Какие виды влияния встречаются чаще всего?
Что труднее всего в сопротивлении давлению?
Почему некоторые люди быстрее поддаются влиянию?
Какие их выявленных стратегий кажутся вам наиболее эффективными? Почему?
Какие из этих стратегий молодёжь использует чаще всего?

Кто мои друзья?



Возраст: 10–15 лет

Цель: изучить отношения между друзьями.

Описание:

1. Попросите участников самостоятельно записать 10 качеств, которыми они хотели бы, чтобы обладал друг. Предложите им сформировать пары, сравнить списки и сделать общий список из 10 качеств.
2. Попросите пары объединиться в команды по четыре человека. Им нужно будет также составить общий список из 10 качеств, начиная с самых важных и заканчивая менее важными. Предложите группам обменяться идеями.
3. Поговорите со всеми участниками о проблемах, которые могут возникнуть между друзьями (например: сплетни, неуместные занятия и т. д.). Составьте список вещей, которые могут помочь в преодолении этих недоразумений.

Обсуждение:

Как узнать, что твои друзья – «настоящие»?
Было легко / трудно составить список качеств? А определить их место в списке в зависимости от их значения?
Как вы пришли к консенсусу в малых группах?
Что вы ожидаете от своего друга / подруги?
В трудную минуту обращаетесь ли вы за советом к друзьям?

Так поступают друзья!



Возраст: 10–18 лет

Цель: изучить поддержку, которую могут оказать друзья.

Описание:

1. Предложите участникам подумать о своих друзьях и самостоятельно записать те качества, благодаря которым они считают их своими друзьями. Затем попросите участников вспомнить ситуацию, когда друг им чем-то помог.
2. Объедините участников в небольшие группы и предложите им поделиться своими идеями с членами группы. Попросите их обсудить следующие вопросы: *как они себя чувствовали, когда получили поддержку / помощь друзей?, что они им сказали?, как они показали, что благодарны за помощь?,* и т. д.
3. Раздайте группам по одной ситуации из рабочей карточки и попросите участников ответить на три вопроса:
 - Как ты себя чувствуешь?

- Какие есть положительные способы справиться с ситуацией?
 - Какие есть отрицательные способы справиться с ситуацией?
4. Попросите группы представить результаты своей работы и дайте им возможность прокомментировать и обсудить интересующие их аспекты.

Обсуждение:

Что такое дружба?

Почему дружба важна?

Сколько друзей должно быть у ребёнка, подростка? Почему?

В чём разница между *дружбой* и *популярностью*, *дружбой* и способностью быть *членом команды*?

Известны ли вам случаи, когда некоторые дети / подростки не были приняты в группу / компанию, потому что отличались от других?

Случалось ли, что друг / подруга просили вас сделать нечто, чего вы делать не хотели? Как вы поступили?

Как часто вам приходилось отговаривать кого-либо от тех или иных поступков?

Как ты себя чувствуешь, зная, что можешь на кого-то рассчитывать?

Как ты себя чувствуешь, предлагая кому-нибудь свою помощь?

Так поступают друзья!

Рабочая карточка *Конфликтные ситуации*

1. Ты заметил(-а), что твой друг / подруга делает вещи, которые ты считаешь вредными и даже опасными (например, применяет насилие, напивается, ворует).

2. Ты узнал(-а), что твой друг / подруга распространяет сплетни о тебе среди одноклассников.

3. Друг / подруга сказал(-а) тебе, что ему / ей нравится человек, о котором ты тоже думаешь.

4. Двое твоих друзей / две твои подруги поссорились и требуют, чтобы ты решил(-а), с кем из них ты продолжишь дружить.

5. Ты узнал(-а), что школьная успеваемость твоего друга / твоей подруги значительно снизилась в последнее время.

6. Твой друг / твоя подруга хочет проводить с тобой как можно больше времени. Ты очень дорожишь вашей дружбой, но хочешь больше свободы.

7. Твой друг / твоя подруга хочет убедить тебя попробовать наркотик.

8. Несколько твоих друзей / подруг готовят розыгрыш для одного из одноклассников и хотят, чтобы и ты участвовал(-а).

9. Тебя пригласили на вечеринку в компании сверстников. Ты знаешь, что твой парень / твоя девушка хочет, чтобы вы занялись сексом, но ты чувствуешь, что не готов(-а) к этому.

Разнообразие друзей

Возраст: 12–18 лет

Цель: понять преимущества дружбы с различными людьми; формирование терпимости по отношению к людям, которые отличаются от нас.

Описание:

1. Обсудите с участниками, насколько разные у них друзья и люди, с которыми они часто общаются, используя такие вопросы, как: Среди ваших друзей есть люди из другого поколения, люди с особыми нуждами, другого этнического происхождения и экономического статуса, другого пола?
2. Объедините участников в небольшие группы и предложите им обсудить:
 - а) Чему можно научиться у друзей, которые отличаются от тебя?
 - б) Почему люди избегают дружбы с теми, кто отличается от них?
3. Предложите группам разработать коллажи, призывающие людей, в том числе молодёжь, к толерантности. Вы можете организовать небольшую выставку и провести обсуждения на основании выставленных работ.

Обсуждение:

Каковы преимущества общения с людьми, которые отличаются от нас?

Какие факторы способствуют сохранению положительных отношений?

Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах?

Как изменилось ваше мнение о дружбе с течением времени?

Мои отношения

Возраст: 12–18 лет

Цель: изучить значение сближения в отношениях; научиться строить отношения.

Описание:

1. Попросите участников самостоятельно подумать о близком человеке и записать: а) свои чувства по отношению к этому человеку, б) как они показывают свою близость, отношение к этому человеку (например, жесты, слова, искренность, доверие, исключение других людей, рассказывать о том, как себя чувствуешь, заботиться о человеке и т. д.).
2. Составьте все вместе список разных видов отношений, в которых люди могут быть близки друг другу (например, дружба, родственные связи, отношения между братьями, сёстрами, коллегами по работе, членами одной команды).
3. Попросите участников подумать о человеке, с которым они хотели бы иметь близкие отношения, но с которым не очень хорошо знакомы. Спросите их, что необходимо для их сближения? Например: общаться, иметь что-то общее, быть внимательным, решительным, уметь слушать, физический контакт, объятия.
4. Проведите мозговой штурм, чтобы определить, каковы преимущества / недостатки / риски, связанные с тесными отношениями.

Обсуждение:

Как вы себя чувствуете, рассказывая о своих отношениях?

Что нового вы узнали о себе и о своих коллегах?

Что самое важное в отношениях?

Как можно понять, что кто-то хочет стать тебе ближе?

Как бы ты отреагировал, если бы я сказал тебе ...?

Возраст: 14–18 лет

Цель: развитие способности получать и предоставлять отрицательную обратную связь (*feed-back*).

Описание:

1. Сделайте краткое введение: Существуют эмоции, которые трудно переживать и наблюдать у других людей. Например: гнев, разочарование, обида. Ситуация, когда ты хочешь передать это другому человеку, называется отрицательной обратной связью. Важно научиться принимать отрицательную обратную связь, потому что так можно избежать конфликтов. Уметь предоставлять отрицательную обратную связь – значит уметь выражать критику, разочарование и другие неприятные эмоции спокойно, не теряя контроля и не оскорбляя человека.
2. Попросите участников вспомнить недавние случаи, когда им пришлось предоставлять отрицательную обратную связь. Как они себя чувствовали? Как это сказалось на их отношениях?
3. Продолжите: Давать отрицательную обратную связь – это одна часть навыка, другая – принимать такую реакцию. После того как мы выражаем мнение, мы ожидаем, что и собеседник ответит нам в том же духе. Это очень эффективный способ разрешения конфликтов, их урегулирования, прежде чем они перерастут в нечто более серьезное, способ защитить себя, не оскорбив при этом собеседника. Принять отрицательную обратную связь – значит выслушать и ответить, не сердясь, если кто-то критикует то, что вы говорите или делаете.
4. Попросите участников вспомнить недавние ситуации, когда они получили отрицательную обратную связь. Как они себя чувствовали? Как это сказалось на их отношениях?
5. Предложите участникам образовать пары и раздайте им рабочие карточки. Попросите пары выбрать ситуации и инсценировать предоставление и получение обратной связи, следуя инструкциям с карточки. Попросите участников поменяться ролями.
6. Обсудите все вместе преимущества данных навыков.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали, предоставляя и получая отрицательную обратную связь?

Что было труднее всего в этом упражнении?

Насколько хорошо вам удалось выполнить инструкции с рабочей карточки?

В каких реальных ситуациях вы могли бы воспользоваться этими методами?

Рабочая карточка Как выразить и принимать отрицательную обратную связь

Научись эффективно выражать отрицательную обратную связь

Сохраняй спокойствие и спроси человека, СОГЛАСЕН ЛИ ОН ПОГОВОРИТЬ с тобой.

Скажи что-нибудь ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ.

Объясни, что ТЕБЯ БЕСПОКОИТ в поведении этого человека (а не в самом человеке).

Объясни, ПОЧЕМУ тебя это беспокоит или приведи пример, подходящий для данной ситуации.

Попроси человека в будущем ПОСТУПАТЬ ИНАЧЕ, объясни, какого поведения ты от него ожидаешь в подобных ситуациях.

Спроси человека, как он СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ и ЧТО ДУМАЕТ о твоём предложении.

ПОБЛАГОДАРИ за то, что он тебя выслушал.

Научись эффективно принимать отрицательную реакцию

Сохраняй спокойствие и ВЫСЛУШАЙ то, что тебе говорят.

Если тебе что-нибудь непонятно и ты хочешь уточнить, попроси человека привести пример или ОБЪЯСНИТЬ, что он имеет в виду.

Спроси, что, ПО МНЕНИЮ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА, ты должен делать в этой ситуации, как ты должен себя вести.

Если можешь, СОГЛАСИСЬ с тем, что тебе говорят, в случае необходимости – попроси ПРОЩЕНИЯ.

Скажи, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ по поводу сложившейся ситуации, какова твоя точка зрения.

В поддержку толерантности!

Возраст: 12–18 лет

Цель: определить факторы, которые способствуют толерантности.

Описание:

1. Проведите мозговой штурм, чтобы узнать, что значит для участников понятие толерантность / терпимость. Запишите все идеи. В случае необходимости попросите участников привести примеры толерантного поведения.
2. Участники формируют четыре группы, каждая из которых получает задание:
а) определить сильные стороны / преимущества толерантности, б) кратко охарактеризовать толерантного человека, в) представить по одному примеру проявления нетерпимости в классе / в группе сверстников / в сообществе, г) сформулировать несколько причин нетерпимости и её последствий.
3. Попросите группы представить свои результаты. Все вместе составьте список действий, необходимых для развития толерантности в школе / сообществе, чтобы каждый человек мог чувствовать себя комфортно.

Обсуждение:

Как вы себя чувствовали, работая в группах?

Что нового вы узнали из этого упражнения?

Как часто имеют место случаи нетерпимости среди подростков? Как вы думаете, почему так происходит?

Кто несёт ответственность за создание толерантной среды, и кто её может создать?

Сходства и различия

Возраст: 10–16 лет

Цель: осознание сходства с другими людьми и, в то же время, личной уникальности.

Описание:

1. Предложите участникам объединиться в группы по три человека. Раздайте группам по одному листу бумаги и по одной ручке и попросите их начертить линии, разделяющие лист на три части.
2. Объясните задачу: в первой части листа группы напишут три вещи, которые нравятся всем членам команды, во второй – три вещи, которые не нравятся всем членам группы, а третьей части – каждый участник напишет то, что делает его непохожим на других членов его группы.
3. Предоставьте всем желающим возможность рассказать остальным участникам, что их больше всего впечатлило во время этого упражнения.

Обсуждение:

Как вы решили, что нравится и что не нравится всем членам группы?

Какую часть было легче / труднее всего заполнять?

Какие сходства вас удивили?

Как проявляется уникальность каждого человека? Чем мы отличаемся друг от друга?

Какова связь между самооценкой человека и признанием окружающих?

Какова связь между тем, что человек чем-то отличается от других, и его высокой самооценкой?

Конфликты и стили

Возраст: 14–18 лет

Цель: рассмотреть различные способы поведения в конфликтных ситуациях.

Описание:

1. Предложите участникам привести примеры конфликтов, с которыми им пришлось столкнуться за последнюю неделю. Спросите их, как они обычно поступают в подобных ситуациях, когда у них возникают разногласия с кем-нибудь? Вы можете предложить нескольким добровольцам принять участие в парной ролевой игре, чтобы показать, как они поступили в названных конкретных ситуациях.
2. Раздайте рабочие карточки и попросите участников ознакомиться с их содержанием. Предложите им образовать пары и инсценировать одну из конфликтных ситуаций, перечисленных в рабочей карточке. Их задача – продемонстрировать наиболее эффективный стиль поведения в данной ситуации.

Обсуждение:

Какой стиль поведения в конфликтной ситуации встречается наиболее часто?

Как вы себя чувствовали во время первой и во время второй ролевой игры?

Какой стиль проще всего / сложнее всего применять? Почему?

От чего зависит, какой стиль мы выбираем?

Как мы ведем себя, когда у нас есть конфликт с кем-то из близких?

Как поступить, чтобы защитить свои интересы и в то же время не оскорбить других?

Конфликты и стили

Рабочая карточка *Стили поведения в конфликтных ситуациях*

Конфликтные ситуации

1. Ты договорился с друзьями пойти на дискотеку в твой день рождения. Ты собираешься выходить, а мама (папа, опекун, старший брат / старшая сестра) говорит: «Ты никуда не пойдёшь! Уже поздно и ты ещё слишком мал(-а), чтобы ходить на дискотеку».

2. Друг попросил у тебя книгу на неделю. Прошёл целый месяц, а он до сих пор её не вернул. Книга тебе нужна, чтобы готовиться к урокам. Вчера ты попросил её принести, и он обещал, что сегодня тебе её отдаст. Но сегодня он говорит: «Извини меня, пожалуйста, но я забыл, куда положил твою книгу, и теперь не могу найти».

3. Ты купил в магазине пакет сметаны. Придя домой, ты понял, что сметана несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаёшь продавцу сметану и просишь вернуть тебе деньги, так как продукт некачественный. Продавец говорит: «Ничего не знаю. В нашем магазине все продукты свежие. Думаю, вы купили это в другом месте».

4. Ты долго готовился к экзамену по литературе. Сегодня ты должен узнать, какую оценку ты получил. Учитель тебе сказал: «Мне понравилась твоя работа, но я снизил тебе оценку на два балла, потому что подозреваю, что ты списал некоторые идеи у соседа по парте». Ты очень расстроен и разочарован, потому что ты всё написал самостоятельно и надеялся получить высокую оценку.

СОПЕРНИЧЕСТВО – желание удовлетворить свои интересы любой ценой, даже за счёт интересов других людей.

СОТРУДНИЧЕСТВО – выбор решения, которое удовлетворит интересы обеих сторон.

КОМПРОМИСС – выбор альтернативного решения, которое позволит удовлетворить интересы обеих сторон, но которое требует и некоторых уступок и потерь.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ / ИЗБЕГАНИЕ – избегание конфронтации, отсутствие стремления к сотрудничеству или к удовлетворению собственных интересов.

АДАПТАЦИЯ – отказ от своих интересов во имя удовлетворения интересов другого человека.

К кому обратиться?

Возраст: 10–16 лет

Цель: изучить различные виды отношений и поддержку, которые эти отношения могут обеспечить.

Примечание. Возраст, предложенный в рабочей карточке, зависит от возраста участников.

Описание:

1. Сделайте введение: Чем взрослее мы становимся, тем разнообразнее становятся наши отношения. Все люди разные, и отношения, которые мы с ними устанавливаем, тоже разные. В разном возрасте для нас становятся важными разные люди. Например, в подростковом возрасте мнения друзей приобретает для нас всё большее значение.
2. Спросите участников, какого вида отношения они строят с окружающими и чем эти отношения отличаются друг от друга.
3. В малых группах участники должны ответить на вопросы из полученных карточек. Попросите их представить остальным рассмотренные ими ситуации и результаты их работы. Участники должны обосновать свой выбор.
4. Обсудите сообща выводы, к которым пришли участники.

Обсуждение:

К кому вы обращаетесь чаще всего, если вам нужен совет, необходимо принять решение или если вы столкнулись с проблемой?

Что заставляет вас обращаться именно к этим людям?

Какова связь между *независимостью* и *просьбой* о помощи?

Как изменилась ваша независимость? Насколько независимыми вы были 2–5–7 лет назад и насколько независимы вы сейчас?

Каковы преимущества и риски ситуаций, в которых мы обращаемся к кому-нибудь за помощью?

Возможный вариант

Вы можете задавать вопросы, исходя из ситуаций, предложенных участниками.

Вы можете привести примеры людей, к которым могут обратиться подростки, а они выберут кого-нибудь. Например, развесьте в разных углах класса карточки с надписью «Родитель», «Друг», «Учитель», «Брат / Сестра». Спросите участников, к кому они будут обращаться в различных ситуациях, и попросите их подойти к соответствующей карточке. Желающие могут обосновать свой выбор.

Рабочая карточка *Жизненные ситуации*

Ты хочешь покататься на велосипеде...

- 1) тебе 9 лет. Кого ты возьмёшь с собой?
- 2) тебе 14 лет. Кого ты возьмёшь с собой?

Ты подозреваешь кого-то из одноклассников в краже...

- 1) тебе 9 лет. Кому ты об этом расскажешь?
- 2) тебе 14 лет. Кому ты об этом расскажешь?

Тебя пригласили на вечеринку, и ты пытаешься решить, что надеть...

- 1) тебе 9 лет. К кому ты обратишься за советом?
- 2) тебе 14 лет. К кому ты обратишься за советом?

Ты хочешь что-то спросить о сексе...

- 1) тебе 9 лет. Кого ты спросишь?
- 2) тебе 14 лет. Кого ты спросишь?

Тебе нужна помощь в подготовку к экзамену / к контрольной работе...

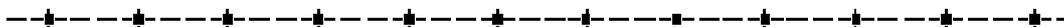
- 1) тебе 9 лет. К кому ты обратишься?
- 2) тебе 14 лет. К кому ты обратишься?

Тебя беспокоит, что ты плохо спишь по ночам и тебе снятся кошмары...

- 1) тебе 9 лет. С кем ты поговоришь об этом?
- 2) тебе 14 лет. С кем ты поговоришь об этом?

3.6.3. РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Мои ценности



Возраст: 14–18 лет

Цель: осознание личных ценностей; определение связи между ценностями и поведением.

Описание:

1. Попробуйте, вместе с учениками, дать определение ценностям. Можете начать с мозгового штурма. Обсудите следующие вопросы: Почему у людей разные ценности? Какую роль играют ценности? В чем разница между ценой и ценностью?
2. Объедините учеников в небольшие группы и раздайте им рабочие карточки. Попросите группы составить списки из 10 ценностей, которые они считают наиболее важными. Члены групп должны сообща решить, какие ценности включить в список. Когда задание будет выполнено, попросите участников сократить список до пяти ценностей, которые они должны записать в порядке их значимости. Попросите группы вывесить свои списки. Дайте участникам возможность высказать свои комментарии и выводы по поводу сходств и различий во мнениях.
3. Предложите ученикам вернуться в малые группы и разработать список ценностей, которые пропагандируются в школе, а также правил поведения, которые содержатся в этих ценностях (например, терпение – давать другим время для выражения их идей; здоровье – соблюдать правила личной гигиены; ответственность – сдерживать обещания; природа – поддерживать чистоту на школьном дворе и т. д.). Попросите группы представить результаты своей работы.

Обсуждение

Задумывались ли вы о своих ценностях до участия в этом упражнении? Если да, то какие обстоятельства заставили вас подумать над этими вещами?

Есть ли такие ценности, которые вы разделяете, но которые не соблюдаются в школе? А наоборот?

Все ли ценности, которые пропагандируются в школе, действительно и для общества в целом?

Какие ценности и правила делают школьную среду более дружелюбной, привлекательной, безопасной?

Как часто между подростками происходят конфликты из-за различных ценностей?

Как поступают подростки в подобных случаях?

Рабочая карточка *Мои ценности*

Ценности – это принципы, убеждения, на которых основывается поведение людей и их ожидания по отношению к поведению окружающих. Правила рождаются из ценностей и описывают конкретные действия.

Среди *личных ценностей* многих людей находятся: здоровье, образование, развитие личностного потенциала, самодисциплина, умение быть человеком, заслуживающим доверие, честность, пунктуальность, доброта и щедрость, сострадание, терпение, уважение к себе и к другим, вежливость, сохранение культуры, языка и традиций.

Члены одной семьи строят свои ожидания от других членов на основании *семейных ценностей*. Эти ценности могут отличаться в различных семьях. Среди таких ценностей можно назвать: преданность семье, сострадание к родственникам, сотрудничество, уважение по отношению к членам семьи, соблюдение правил, установленных в семье, разделение имеющихся ресурсов, ответственность за всё, что происходит в семье.

Жизнь в *обществе* также определяется ценностями: мир, соблюдение законов, уважение по отношению к сообществу, участие в общественной жизни, толерантность и уважение к социальному многообразию, компромисс, охрана природы, уважение к частной собственности, равные права, равные возможности для всех людей.

Весело, но рискованно

Возраст: 10–15 лет

Цель: выявить возможности для конструктивного, здорового досуга.

Описание:

1. Проведите мозговой штурм, чтобы узнать, с чем участники ассоциируют отдых, развлечения. Запишите все идеи на доске. Попробуйте, вместе с учениками, составить общий вывод об отдыхе, с точки зрения молодёжи. Вы можете распределить идеи по категориям, чтобы их систематизировать.
2. Объедините участников в небольшие группы и попросите их составить два списка: а) как и в каких местах в сообществе проводит досуг молодёжь, б) интересные и приятные развлекательные мероприятия для молодёжи, но которые не предполагают или даже несовместимы с потреблением алкогольных напитков и курением.
3. Предоставьте группам возможность обменяться идеями и сравните их.

Обсуждение:

Какие интересы, пристрастия наиболее распространены среди молодёжи? От чего зависят наши взгляды на досуг и на способы проведения свободного времени?

Насколько реалистичны ваши предложения?

Что бы вы ответили сверстникам, которые предлагают вам рискованные развлечения?

Что бы вы сказали сверстникам, чтобы убедить их развлекаться, не подвергая себя и других опасности?

Карта SOS

Возраст: 12–16 лет

Цель: понять значение способности обращаться за помощью; выявить имеющиеся в сообществе ресурсы.

Описание:

1. Обсудите с участниками следующие вопросы: Вспомните ситуацию, когда вам нужна была помощь. К кому вы обратились? Как вы себя чувствовали, когда попросили человека помочь вам? Запишите на доске или на листе бумаги перечисленные участниками эмоции.
2. Теперь предложите ученикам подумать о ситуации, когда они кому-то помогли. Спросите их, что они сказали и что сделали, чтобы помочь. Как они себя тогда почувствовали? Запишите названные участниками эмоции.
3. Предложите участникам взглянуть на полученные списки эмоций и прокомментировать их. Что они заметили? Существуют ли сходства и различия? Что их определяет?
4. Попросите учеников объединиться в группы и разработать карту для подростков из сообщества, на которой будут показаны все места, все люди, все организации, к которым можно обратиться за помощью в случае необходимости. Группы могут дать названия своим картам.
5. Попросите группы вывесить и представить свои карты. Обсудите их.

Обсуждения:

Как выбрать, к кому обратиться за помощью?

Что бы вы сказали одноклассникам, которые слишком горды, чтобы просить кого-нибудь о помощи? А тем, кто испытывает стыд?

В каких случаях проблема может обостриться, если вовремя не обратиться за помощью?

Как тебе нравится отдыхать?

Возраст: 12–18 лет

Цель: понять значение здорового отдыха.

Описание:

1. Раздайте ученикам рабочие карточки и попросите их дополнить написанные там фразы.
2. Попросите учеников объединиться в небольшие группы и поделиться своим опытом проведения досуга. Затем предложите группам составить список различий между здоровыми и вредными занятиями в свободное время.
3. Теперь предложите группам описать пять преимуществ здорового отдыха. Приведите примеры, только если это необходимо: снижение уровня стресса, знакомство с новыми людьми, у которых схожие интересы. Попросите группы представить результаты своей работы.
4. Вместе со всеми участниками попытайтесь определить ресурсы, которые можно использовать для того, чтобы найти возможности для здорового досуга (например: газеты, Интернет, телефонная книга, семья и друзья).

Обсуждение:

Каким личным потребностям отвечают занятия в свободное время?

Что влияет на выбор способов проведения досуга?

Подростки сами решают, как проводить свободное время, или им навязывают определённые занятия? Обоснуйте.

Как вы думаете, люди разных возрастов имеют различные мнения о досуге? Если это так, то почему?

В чём сходство между занятиями мальчиков и девочек в свободное время? А различия?

Какие развлекательные мероприятия чаще всего выбирают подростки? Почему?

Что нужно сделать, чтобы молодёжь чаще выбирала здоровый досуг?

Рабочая карточка *Как ты любишь отдыхать?*

Для меня, досуг – это

Мне нравится смотреть телевизор, особенно

Когда я гуляю

Проводить свободное время с кем-то – это

Для меня заниматься спортом – значит

Чаще всего я провожу свободное время с

Моё основное занятие в свободное время – это

Ещё я бы хотел(-а) заниматься

Когда я дома, свободное время может быть

В течение учебного года моё свободное время

Во время каникул моё свободное время

Что значат деньги?

Возраст: 12-18 лет

Цель: рассмотреть мнения учеников о деньгах.

Описание:

1. Начните с объяснения того, что деньги имеют различные функции для разных людей. Проведите мозговой штурм, попросив участников ответить на вопрос: Что значат деньги для тебя?
2. Раздайте участникам карточки с фразами, которые они должны будут дополнить, или запишите фразы на доске и попросите дополнить их самостоятельно в письменной форме.
3. Объедините участников в группы из трех-четырех человек. Предложите им обменяться идеями о деньгах, исходя из того, что они самостоятельно написали. Отметьте, что все мнения важны, к ним нужно относиться с уважением, и в данном случае не следует пытаться достичь консенсуса.
4. Попросите учеников подумать о том, что было сделано во время упражнения, и самостоятельно записать одну вещь, которую они узнали, и одну вещь, о которой у них изменилось мнение в результате участия в этом упражнении.
5. Дайте возможность всем участникам поделиться своими идеями. Это можно сделать, предоставив слово каждому ученику или попросив участников пройтись по классу, поговорить друг с другом и объединиться в группы с коллегами со схожими мнениями.

Обсуждение

Как вы себя чувствовали, работая самостоятельно? А в группе?

Что вам показалось более трудным / легким в этом упражнении?

Какие выводы можно сделать на тему, которую мы сегодня обсуждали?

Думали ли вы о своих взглядах на деньги до этого упражнения?

С кем вы обычно обсуждаете вопросы, связанные с деньгами?

Карточка *Дополни фразы*

Я думаю, что люди, у которых есть деньги

У меня было бы больше денег, если бы

Папа научил меня, что деньги

Мама научила меня, что деньги

Если бы у меня было больше денег, я бы

Если у меня нет денег – это значит, что

Чтобы у меня были деньги, нужно

То, как я трачу деньги, зависит от

Что ты об этом думаешь?

Возраст: 12–18 лет

Цель: рассмотреть мнения учеников о деньгах.

Описание:

1. Условно разделите класс на три части: «согласен», «не согласен», «не уверен».
2. Объясните участникам, что вы предложите им несколько идей о деньгах и попросите их выбрать, в какую часть класса они встанут, в зависимости от того, согласны ли они с этими идеями или нет.
3. По очереди зачитайте все утверждения из рабочей карточки и дайте участникам время выразить своё мнение. Попросите желающих обосновать свой выбор. Если некоторые ученики не понимают смысл какого-нибудь утверждения, предоставьте группе возможность объяснить. Отметьте, что участники имеют право менять свои мнения и выбирать другие позиции, выслушав аргументы коллег.

Обсуждение

Было легко или трудно выбрать позицию? Почему?

Какие идеи о деньгах более широко распространены? Почему?

Как изменилось ваше мнение о деньгах с возрастом?

Чему вы научились в результате участия в этом упражнении?

Карточка Утверждения

1. Деньги – это зло.
2. Нужно собирать деньги на чёрный день.
3. Деньги – это средство достижения целей.
4. Денег никогда не бывает достаточно.
5. Нужно жить по средствам.
6. Некоторые люди знают стоимость вещей, но не осознают их ценность.
7. Нет ничего, чего бы я не был достоин.

за помощью. Попросите учеников писать о разных своих знаниях и умениях, не ограничиваясь только теми, которые полезны им в школе.

3. Предоставьте группам возможность обменяться мнениями. Сделайте вывод о том, как важно обращаться за помощью, и сделайте краткий обзор выявленных учениками источников помощи и поддержки.

Обсуждение:

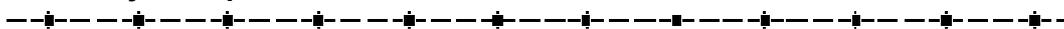
В каких ситуациях дети и подростки чаще всего нуждаются в поддержке?

Почему иногда подростки не хотят обращаться за помощью?

Что может произойти, если они не получают необходимую им помощь?

К кому чаще всего обращаются дети, столкнувшись с проблемой?

Самое лучшее решение



Возраст: 12–18 лет

Цель: обменяться опытом принятия решений.

Описание:

1. Объясните, что во время этого занятия вы обсудите, как молодёжь принимает различные решения.
2. Раздайте участникам рабочие карточки и попросите заполнить их самостоятельно, отметив каким-нибудь знаком соответствующий ответ напротив каждой фразы. Сообщите, что, при необходимости, они могут выбрать несколько вариантов ответов. Вы можете предоставить участникам возможность дописать в карточку и другие их решения.
3. Объедините участников в небольшие группы и предложите им обменяться идеями о том, как они заполнили свои рабочие карточки. Попросите группы записать на листе бумаги основные сходства и различия между идеями членов группы.
4. Предложите группам представить результаты своей работы.

Обсуждение:

Что необходимо для принятия правильного решения?

В каких ситуациях легче принимать решение самостоятельно?

В каких ситуациях труднее принимать решение самостоятельно?

Существуют ли различия между тем, как принимают решения девочки и мальчики?

Рабочая карточка Самое лучшее решение

<i>№.</i>	<i>Ситуации</i>	<i>Советуюсь с друзьями</i>	<i>Советуюсь с родителями</i>	<i>Принимаю решение самостоятельно</i>
1.	Какие интересы развивать (музыка, спорт и т. п.)			
2.	Как выбирать друзей			
3.	Какой профиль (специализацию) выбрать в школе			
4.	Как решать проблемы в школе			
5.	Как тратить карманные деньги			
6.	Как одеваться			
7.	Чем заниматься в свободное время			
8.	Когда начать половую жизнь			
9.	Начать курить или нет			
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				

3.6.4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Дневное меню



Возраст: 12–18 лет

Цель: проанализировать функции различных групп пищевых продуктов и развить навыки составления меню.

Описание:

1. Проведите мозговой штурм, спросив учеников «Зачем мы едим?». Запишите все идеи на доске. Вместе с участниками попытайтесь сгруппировать высказанные идеи. Предоставьте участникам возможность прокомментировать полученные результаты.
2. Попросите участников объединиться в небольшие группы. Предложите им составить меню на день / неделю при помощи рабочих карточек, которые вы им раздадите. Обратите их внимание на то, что необходимо учитывать принципы сбалансированного питания.
3. Группы должны представить разработанные меню. Сравните полученные результаты и обсудите их со всем классом.

Обсуждение:

Думали ли вы раньше об этих вещах, прежде чем обсудить их здесь?

Какие различия в кулинарных предпочтениях вы выявили в группе?

Какую роль играют различные группы пищевых продуктов? Все ли они нам необходимы?

Как вам удалось составить меню? Чем вы руководствовались?

Существуют ли модные продукты питания?

Какую роль играет реклама в формировании нашего отношения к еде?

Что вы едите, когда чувствуете себя счастливыми, грустными, одинокими?

Существуют ли различия между пищевыми потребностями разных людей? Какие это различия и чем они определяются?

Какие выводы вы сделали?

Рабочая карточка *Питательные вещества и калории*

Любая пища способствует функционированию организма посредством калорий и питательных веществ.

Калории – это мера энергии, содержащейся в пищевых продуктах. Одна килокалория представляет собой количество тепла, необходимое для повышения температуры одного литра воды на 100 °С. В области питания килокалория называется калорией.

Питательность – это содержащееся в продуктах количество веществ, ежедневно необходимых организму: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, неперевариваемая клетчатка и вода. Питательные вещества содержатся в различных продуктах питания, и для того, чтобы быть здоровыми, ежедневно мы нуждаемся в более чем 40 из них.

Содержание калорий в основных группах питательных веществ:

- белки: 4 калории/г;
- углеводы: 4 калории/г;
- жиры: 9 калорий/г;
- алкоголь: 7 калорий/г.

Подросткам (13–19 лет) с обычной физической активностью ежедневно необходимо 2400 калорий для девочек и 3000 – для мальчиков.

Рабочая карточка Основные группы продуктов питания и их значение для организма

Учитывая количество вещества, ежедневно необходимое организму, наиболее важной для нас является **ВОДА**. Человеческий организм состоит на 60% из воды и может выжить без неё всего несколько дней. Вода является средой для химических реакций и проводником для различных веществ в организме, способствует удалению токсичных продуктов и регулированию температуры тела. В день следует употреблять минимум два литра воды.

ЖИРЫ (липиды) защищают жизненно важные органы (сердце, почки, печень) от механического шока и способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, D и E). Кроме того, жиры обеспечивают организм значительным количеством энергии. Однако чрезмерное потребление жиров (холестерина) способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, ожирения. Норма потребления жиров – около 73 граммов в день.

БЕЛКИ (протеины) являются основным компонентом костей и мышц. Кроме того, белки являются составной частью крови, клеточных мембран и некоторых гормонов. Роль белков заключается в том, чтобы восстанавливать повреждённые ткани, поддерживать процесс роста (скелета и мышц), обеспечивать организм энергией. Избыток белков в пище превращается в жир и откладывается. Поэтому чрезмерное потребление белков увеличивает количество жира в организме и становится фактором риска для здоровья. Норма потребления белков – около 83 граммов в день.

УГЛЕВОДЫ – это единственные питательные вещества, энергия которых используется мозгом и другими элементами нервной системы. Эта энергия также используется во время интенсивных физических нагрузок. Нормальное потребление углеводов (около 303 г в день) может защитить от развития различных форм рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

ВИТАМИНЫ – это органические вещества, необходимые в небольших количествах для обеспечения функционирования всех клеток организма. Авитаминоз неблагоприятно сказывается на состоянии нашего здоровья: анемия, судорог, медленное заживание ран (длительные кровотечения), усталость, сухость во рту, выпадение волос, нарушения сна, потливость и т. д. Избыток определенных витаминов также может негативно сказаться на здоровье: головные боли, рвота, головокружение, желудочно-кишечные расстройства (диарея, желудочная кислотность), деформация костей, отложение кальция в мягких тканях, нарушение терпимости к углеводам, кровотечения и т. п. Вот почему дополнительно принимать витамины следует только под наблюдением врача.

МИНЕРАЛЫ – неорганические вещества, важные для роста и поддержания тканей организма. Основные минералы: кальций, железо, фтор, йод, магний, фосфор, калий, селен, натрий, цинк. Минералы – это защитный фактор против анемии, остеопороза и мышечной атрофии, которые могут возникнуть в пожилом возрасте. Дефицит минералов оказывает негативное влияние на здоровье: стоматологические проблемы, снижение иммунитета, дисфункции мочевыделительной и дыхательной систем, мышечные боли, сердечная аритмия, снижение остроты вкуса и т. д. Как и в случае с витаминами, избыток некоторых минералов может быть опасным: рвота, запор, бесплодие, раздражительность, отёки, выпадение ногтей, гипертиреоз и др.

КЛЕТЧАТКА – не переваривающиеся волокна в пище, в основном целлюлоза. Даже если они не питают организм, они очень важны для обеспечения нормальной работы кишечника и для профилактики запоров. Более того, клетчатка является защитным фактором от рака толстой кишки. Среди тех, кто потребляет недостаточно клетчатки, но слишком много жиров, рак толстой кишки очень распространён.

зависимости от пола, возраста, физического состояния, времени и материальных возможностей.

Обсуждение:

Было трудно / легко разрабатывать в группах информационные материалы?

Как СМИ влияют на наше отношение к спорту?

Что может сделать школа, чтобы стимулировать молодёжь заниматься спортом?

Существуют ли различия между девочками и мальчиками в плане их отношения к спорту? Почему?

Кто несёт ответственность?



Возраст: 14–18 лет

Цель: изучить идеи учеников о том, что такое ответственность.

Описание:

1. Предложить ученикам индивидуально подумать и записать все свои обязанности: а) по отношению к самим себе, б) к семье, в) к сообществу, г) к миру. Попросите их объединиться в небольшие группы, обсудить списки и сравнить свои взгляды.
2. Пусть группы обсудят ситуации, в которых они были впечатлены степенью ответственности, продемонстрированной каким-нибудь подростком. Предложите им выбрать одну из ситуаций и поделиться с другими группами.
3. В заключение проведите мозговой штурм для того, чтобы участники перечислили те вещи, которые они могли бы сказать человеку, намеревающемуся поступить безответственно.

Обсуждение

Что значит быть ответственным?

Что нового вы узнали о себе и о своих товарищах?

Какова связь между возрастом и уровнем ответственности?

В каком возрасте мы начинаем нести полную ответственность за свои действия?

Как изменилось ваше мнение об ответственности с возрастом?

Почему говорят, что нет прав без обязанностей?

Алкоголь – что мы можем сделать?



Возраст: 12–18 лет

Цель: изучить влияние алкоголя на человека.

Описание

1. Проведите обсуждение, используя такие вопросы, как: Какой наркотик чаще всего используется в различных социальных ситуациях? В каких местах / ситуациях подростки обычно впервые пробуют алкоголь? В каком возрасте, как правило, люди начинают употреблять алкоголь? Сколько из 10 подростков употребляют алкоголь? По каким причинам некоторые люди не употребляют алкоголь (например: религия, культура, отвращение)? Какие последствия ожидают людей, которые употребляют алкоголь? Какое ещё воздействие оказывает алкоголь на организм, эмоции и поведение человека?

2. Попросите участников сформировать небольшие группы и обсудить, в какие ситуации могут попасть молодые люди из-за употребления алкоголя (при необходимости приведите несколько примеров: конфликты, насилие, болезни, потеря контроля). Попросите каждую группу выбрать одну из ситуаций и решить, как с ней лучше справиться. Предложите им обсудить и записать основные идеи по следующим пунктам:
 - прояснить анализируемую ситуацию;
 - решение: ситуация серьезная, требующая срочного решения, или нет;
 - определить шаги, которые нужно предпринять;
 - решение: в чьей помощи эти молодые люди нуждаются.
3. Предложите группам поделиться результатами своей работы.

Обсуждение

Каковы худшие и самые опасные последствия употребления алкоголя?

Существуют ли люди, для которых алкоголь опаснее, чем для других? Почему?

Как они чувствуют / чувствовали бы себя, когда им предлагают выпить?

Какие навыки и знания необходимы молодёжи, чтобы противостоять давлению, когда их пытаются убедить употребить алкогольные напитки?

Какие выводы вы можете сделать?

Скажи «Нет» алкоголю!



Возраст: 12–18 лет

Цель: поупражняться в использовании различных методов отказа от вредных / опасных действий; понять, каким видам негативного давления подвержены подростки и молодёжь.

Описание:

1. Сделайте краткое введение: Часто люди находят оправдание своему поведению, потому что им не хватает сил сказать «нет» в нужный момент. Попросите участников составить, при помощи мозгового штурма, список оправданий, которые используют подростки и молодёжь, когда поддаются давлению и употребляют алкоголь, курят или делают другие вредные для них вещи. Вы также можете предложить им подобный список.
2. Попросите участников объединиться в группы и подумать о контраргументах для каждой идеи из списка.
3. Предложите им найти наиболее эффективные способы отказаться, избежать использования вредных веществ. Эти способы можно инсценировать, взяв за основу реальные ситуации.

Обсуждение:

Какова связь между давлением со стороны группы и решениями, которые мы принимаем?

Как ты себя чувствуешь, делая то, что, по твоему мнению, ты делать не должен?

Почему трудно отказаться другу?

Каковы преимущества способности сказать «нет» в определенных ситуациях?

Знакомы ли вам случаи, когда кто-нибудь извлёк выгоду из того, что курил, употреблял алкоголь или другие наркотики?

Знакомы ли вам случаи, когда кто-либо пострадал из-за курения, употребления алкоголя или других наркотиков?

Карточка *Оправдания*

От одного стакана плохо не будет.

Все так делают.

Я могу себя контролировать, поэтому могу остановиться, когда захочу.

Я заслуживаю того, что у меня есть.

Я не хочу оставаться в одиночестве / вне группы.

Я слишком напряжён, а это поможет мне расслабиться.

Если я этого не сделаю, они подумают, что я...

Если я не поступлю так же, как они, в следующий раз меня не пригласят.

Я слишком молод, чтобы со мной что-то случилось после...

Давление



Возраст: 12–18 лет

Цель: осознать различные виды давления, которым подвержены подростки в настоящее время; рассмотреть пути преодоления ситуации, когда на подростков оказывают давление.

Описание:

1. Сделайте краткое введение: Если мы чувствуем, что кто-нибудь нас к чему-то обязывает или пытается нас заставить что-то сделать, мы имеем дело с давлением. Подобные ситуации неизбежны и являются неотъемлемой частью нашей жизни. Важно уметь справляться с этим давлением. Спросите участников: Какому давлению они подвергаются в данный период их жизни? Это давление положительное или отрицательное? Как влияет на них такое давление? Как они обычно поступают в таких ситуациях?
2. Предложите ученикам сформировать группы по четыре-пять человек и обсудить, а затем записать на бумаге, каким видам давления они подвергаются:
 - в качестве сына / дочери;
 - в качестве ученика;
 - в качестве друга;
 - в отношении к будущему.
3. Попросите группы представить свои идеи. Проведите обсуждение, во время которого ученики сравнят мнения коллег и сделают определённые выводы на эту тему.
4. Предложите каждому участнику индивидуально написать письмо другу, который подвергается давлению, и посоветовать, что делать и как справиться со сложившейся ситуацией. После того как все закончат писать,

предложите желающим поделиться своим опытом написания письма, зачитать его или поделиться своими выводами.

Обсуждение:

Какая часть упражнения вам показалась лёгкой / трудной? Почему?

Как вы себя чувствовали, когда рассказали коллегам, какому давлению вы подвергаетесь в жизни?

В каких ситуациях давление со стороны сверстников влияло на ваши решения, на ваш выбор?

Как вы себя чувствуете во время или после того, как сделали нечто, чего, по-вашему, не следовало бы делать?

Как часто вы даёте или получаете советы в связи с трудными ситуациями?

Шкала личного контроля



Возраст: 14–18 лет

Цель: практическое использование навыков большего контроля над своей жизнью / планирования.

Описание:

1. Разложите в форме круга на полу семь листов бумаги (один лист с надписью «полный контроль», другой – «полное отсутствие контроля» и пять листов с цифрами от 1 до 5). Попросите учеников подумать, насколько они контролируют собственную жизнь, и расположиться в кругу в соответствующем месте.
2. Разделите учащихся на несколько групп, в зависимости от выбранного уровня контроля. Раздайте группам по одному листу бумаги и попросите их обсудить и записать:
 - некоторые аспекты их жизни, которые они могут контролировать;
 - некоторые аспекты их жизни, которые они не способны контролировать;
 - аспекты их жизни, над которыми им бы хотелось иметь больше контроля.
3. Попросите группы представить результаты обсуждения. Запишите идеи на доске в три столбика.
4. Проведите мозговой штурм, чтобы выяснить, что могут предпринять подростки для получения большего контроля над аспектами, записанными в последнем столбике.

Возможный вариант

На втором этапе упражнения вы можете предоставить группам несколько категорий для определения степени их контроля: школа, семья, досуг, использование денежных средств, отношения с друзьями, покупка одежды, компания, в которую они входят, и т. д.

Обсуждения:

Легко / трудно ли молодым контролировать свою жизнь? Почему?

Нужно ли, чтобы у подростков было больше возможностей контролировать свою жизнь? Почему?

Кто им может в этом помочь?

Какова связь между *контролем* над собственной жизнью и *чувством ответственности* человека?

3. Обсудите разницу между двумя вышеупомянутыми ситуациями. Что означает для учеников положительное и отрицательное давление? Запишите на доске высказанные идеи.
4. Попросите учеников объединиться в небольшие группы и разработать план, который поможет создать в классе / школе благоприятную атмосферу (положительное давление), которая мотивировала бы их:
 - посещать занятия и прилагать усилия на уроках;
 - отказаться от употребления вредных веществ;
 - не вступать в половые отношения слишком рано;
 - отказаться от насилия.

Обсуждение:

Как вы выбираете, к кому обратиться за помощью, когда вы сталкиваетесь с трудностями?

Как можно предотвратить неэффективные или даже опасные советы друзей?

Случалось ли, что друзья предлагали вам решения, которые вам даже в голову не приходили, но оказались очень хорошими?

Какие факторы определяют наше положительное поведение в различных ситуациях?

Какие выводы вы сделали из этого упражнения?

Глава IV

СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ВСЛЕДСТВИЕ МИГРАЦИИ

Ситуационный менеджмент

Основным методом работы социального ассистента на уровне местного сообщества является *ситуационный менеджмент*, посредством которого социальный ассистент, в сотрудничестве с бенефициаром и его семьёй, оценивает их потребности, координирует, контролирует и поддерживает бенефициара в получении доступа к социальным услугам, которые отвечали бы этим потребностям.

Виды ситуативного менеджмента

1. *Ситуационный менеджмент, сосредоточенный на ресурсах*, концентрируется на управлении ресурсами, уделяя особое внимание усилиям, затратам и времени, необходимым для эффективного вмешательства. Обращаясь в социальные службы, бенефициар обращает особое внимание на нехватку ресурсов и подаёт заявление именно с целью получения средств, необходимых для удовлетворения определённых потребностей. Если действительно выявляется нехватка ресурсов у бенефициара, это становится отправной точкой для социального вмешательства. Чтобы удовлетворить его прошение, социальный ассистент проводит вместе с ним инвентаризацию ресурсов, а затем, в зависимости от имеющихся, потенциальных и необходимых ресурсов, устанавливает задачи социального вмешательства.

2. *Ситуационный менеджмент, сосредоточенный на результатах*, начинается с анализа возможностей и рисков для бенефициара. Вмешательство направлено на достижение ожидаемых результатов при помощи имеющихся ресурсов, посредством установления измеряемых целей и задач. Этот вид *ситуационного менеджмента* исходит из идеи, что все бенефициары располагают ресурсами, но не используют их, потому что не осознают их существование. Вмешательство социального ассистента призвано помочь человеку распределить имеющиеся ресурсы и использовать их в соответствии с совместно установленными целями и задачами так, чтобы ситуация изменилась в желаемом направлении.

3. *Ситуационный менеджмент, сосредоточенный на проблеме*, начинается с рассмотрения слабых сторон, проблем и препятствий, с которыми сталкивается бенефициар. Решения, которые предлагает данная форма вмешательства, направлены на понимание дисфункций. Исходя из анализа проблемы, вмешательство преследует цель сокращения / ликвидации её причин или уменьшения их воздействия на бенефициара.

4. Оценивающий *ситуационный менеджмент* исходит из предположения, что каждый получатель социальных услуг имеет свои сильные стороны и способен воспользоваться имеющимися возможностями. Этот вид менеджмента, осуществляющийся в ракурсе оценивания, сосредоточен на снижении социальной уязвимости путём изменения сопутствующих обстоятельств, в связи с которыми бенефициары получают социальные услуги, а также изменения подхода к реальности, в которой они живут.

Основной принцип *ситуационного менеджмента* состоит в обеспечении связи между людьми и системой социальных услуг, делая эту систему доступной и адаптируя её к существующим потребностям.

Ситуационный менеджмент, применяемый в области защиты прав ребёнка, включает в себя следующие этапы:

1. Идентификация и регистрация ситуации предполагает выявление ребёнка / семьи в трудном положении.

Дети, оставшиеся без попечения родителей вследствие их отъезда на работу за границу, более уязвимы из-за физического отсутствия родителей и из-за недостатка возможностей для построения эмоциональных связей, необходимых для психосоциального развития ребёнка. Таким образом, выявление таких детей является первым этапом *ситуационного менеджмента* в области социального обеспечения и защиты, а также способом выполнения наших обязательств в качестве граждан и / или в качестве представителей учреждений, ответственных за обеспечение соблюдения прав детей.

2. Первоначальная оценка включает в себя краткое рассмотрение положения бенефициара, для того чтобы определить, подпадает ли данное дело под критерии социального обеспечения и защиты.

Первоначальная оценка ребёнка позволяет получить общую картину его положения в определённый момент времени и предполагает сбор необходимого минимума информации о ребёнке, о его семье / людях, которые о нём заботятся, о других людях, которые играют важную роль в жизни ребёнка, об условиях, в которых он проживает, о степени обеспечения его основных потребностей (питание, сон, гигиена, безопасность); выводы о предлагаемых дальнейших мерах или о закрытии дела. *Возбуждение дела* происходит в тот день, когда социальный ассистент, с согласия руководства, решает завести дело с целью сбора информации и принятия мер для решения проблемы.

3. Комплексная оценка ситуации ребёнка предполагает тщательное расследование и детальный анализ всех элементов дела: бенефициар и его среда обитания, семья и система социальных отношений, факторы, приведшие к возникновению трудностей, имеющиеся ресурсы и т. д.

Учитывая права и потребности ребёнка, в процессе оценки необходимо уделить особое внимание некоторым аспектам, которые могут быть связаны с отсутствием родителей:

- *неправильное питание* – недостаточное питание, отсутствие основных продуктов питания, необходимых для роста и развития, нерегулярное питание и т. д.;
- *несоответствующая одежда* – одежда не соответствует сезону и погодным условиям, грязная, слишком мала или слишком велика;
- *несоблюдение правил гигиены* – неудовлетворительная личная гигиена, неприятные запахи, наличие паразитов;
- *отсутствие необходимого медицинского ухода* – пропуск необходимых прививок и контрольных визитов к врачу, отказ от назначенного лечения или его несоблюдение;
- неудовлетворительные жилищные условия – дом / квартира в плохом состоянии, не отапливается, высокая пожароопасность, необходимая мебель отсутствует или находится в плохом состоянии, токсичные вещества хранятся в доступном для ребёнка месте и т. д.
- *небрежное отношение к учёбе* – *нехватка стимуляции, нестабильная дисциплинарная система, отсутствие ролевых моделей для развития навыков самостоятельной жизни, отсутствие надзора за успеваемостью и за положением в школе.*

Также следует определить возможный риск и / или наличие ряда других проблем, обусловленных длительным отсутствием родительского надзора:

1. *перегрузка*: ребёнок взваливает на себя обязанности взрослых (приготовление пищи, уборка, стирка, ежемесячная оплата счетов и т. п.), заботится о младших братьях и сёстрах;
2. *риск физического, психологического и сексуального насилия, трудовой эксплуатации, торговли детьми и детской проституции* (насильщики, вербовщики или торговцы людьми, эксплуататоры детского труда выбирают свои жертвы среди детей, оставленных без присмотра);
3. *недостаточное развитие навыков независимой жизни*, необходимых для успешного преодоления трудностей в будущем, когда ребёнок станет взрослым: независимости в принятии решений, уверенности в себе, навыков управления временем и денежными средствами, самоконтроля и выражения эмоций, установления и поддержания межличностных отношений, общения и т. д.
4. *недостаточное усвоение норм этики и морали*: в отсутствие функциональной модели семьи, а также постоянства, последовательности и безопасности среды обитания, дети, которые остаются дома одни, могут усвоить и перенести в свою зрелую жизнь модель недостаточного эмоционального внимания;
5. *раннее начало половой жизни*: особенно в период полового созревания подростки чувствуют потребность в эмоциональной привязанности и признании не только в отношениях с друзьями, но и в интимных отношениях.
4. Планирование услуг и вмешательств – **индивидуальный план помощи**, включающий в себя совокупность мер, необходимых для удовлетворения потребностей бенефициара.

5. **Вмешательство**, то есть осуществление индивидуального плана помощи, состоит из конкретных действий и услуг, оказываемых социальным ассистентом ребёнку, семье / законному представителю и другим людям, играющим важную роль в жизни ребёнка. Вмешательство также включает мобилизацию и привлечение всех необходимых человеческих, финансовых, и материальных ресурсов, выявленных социальным ассистентом на местном уровне.
6. **Мониторинг** предполагает постоянное наблюдение и оценку состояния бенефициара, чтобы обеспечить успешное решение его проблемы.

Цель этого этапа – проконтролировать осуществление Плана помощи и обеспечить достижение ожидаемых результатов. Мониторинг также означает использование информации для того, чтобы разъяснить ребёнку возможные изменения или новые факторы (например, связанные с доступом к определённым услугам).

7. **Повторная оценка** и пересмотр индивидуального плана помощи предусматривает периодический анализ достигнутого прогресса, решений и специализированных вмешательств, для того чтобы принять решение либо о закрытии дела, либо о внесении улучшений в план помощи.
8. **Закрытие дела** происходит тогда, когда социальный ассистент, с согласия руководства, принимает решение о прекращении какого-либо вмешательства в дело.

Закрытие дела может иметь место либо в случае достижения целей и задач, предусмотренных планом помощи, либо в случае переадресации дела в специализированные социальные службы, если дело не может быть доведено до конца социальными службами первичного уровня.

Схема на стр. 172 показывает этапы, через которые проходит дело в системе защиты ребёнка, а также учреждения, ответственные за обеспечение соблюдения прав ребёнка.

Статья 114 Семейного кодекса Республики Молдова устанавливает процедуру выявления и учёта детей, оставшихся без попечения родителей. Параграф (1) предусматривает, что «должностные лица образовательных, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты, других подобных учреждений, а также иные лица, располагающие сведениями о детях в ситуациях риска, которые могут привести к отделению ребёнка от родителей, обязаны в трёхдневный срок сообщать о них в органы опеки и попечительства по месту нахождения детей».

Параграф (2) этой же статьи предусматривает, что «получив информацию о ребёнке, оставшемся без попечения родителей, орган опеки и попечительства обязан в *трёхдневный* срок проверить условия жизни ребёнка, и, если поступившие сведения подтвердятся, указанный орган должен взять ребёнка на учёт и обеспечить защиту его прав и законных интересов посредством временного устройства, разрешенного законом, до определения адекватной формы защиты ребёнка».

Таким образом, все те, кому известна информация о ребёнке, который столкнулся с проблемой (не ходит в детский сад / школу, действительно или предположительно подвергается жестокому обращению, эксплуатации, длительное время находится

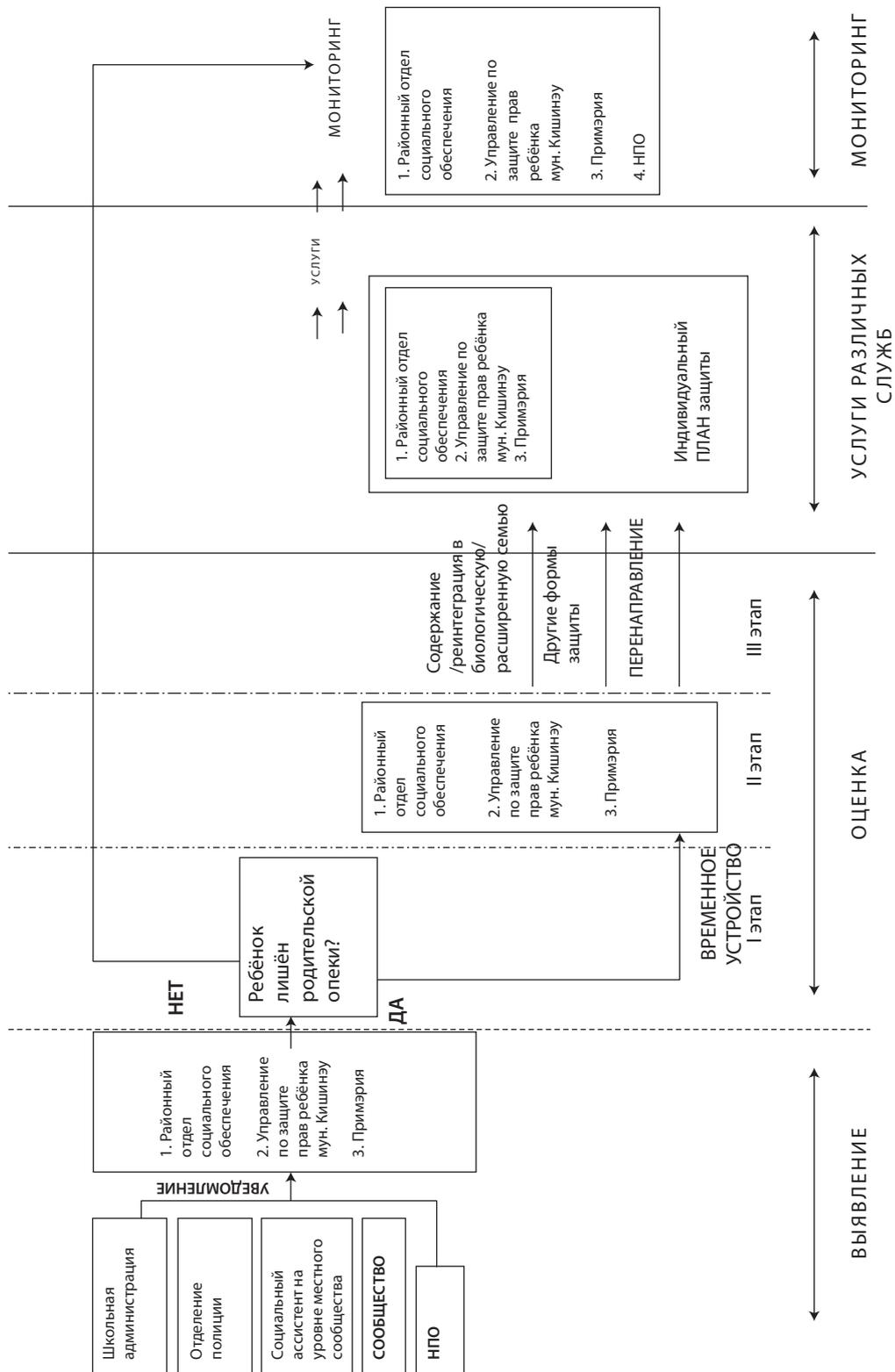
без присмотра, живёт один, употребляет вредные вещества и т. д.), и особенно специалисты, работающие с детьми, обязаны уведомить орган опеки и попечительства об этом в течение *3 дней* (лично, по телефону или письменно).

Орган, отвечающий за защиту ребёнка должен изучить ситуацию в течение *3 дней*. В зависимости от результатов оценки, должно быть принято решение о том, нуждается ли ребёнок в какой-либо форме защиты. Орган опеки и попечительства должен предпринять все необходимые меры, чтобы сохранить связь ребёнка с биологической семьёй / родственниками, установить другую форму защиты или направить ребёнка в соответствующие социальные службы на местном уровне. Весь этот процесс вмешательства должен быть предусмотрен планом индивидуальной помощи. Социальный ассистент должен следить за положением ребёнка и решать, какие коррективы необходимо вносить в план вмешательства и когда дело следует закрыть.

Далее представлены некоторые *инструменты для работы социального ассистента с детьми и их семьями*, используемые для оценки потребностей детей, для изучения положения семьи ребёнка, оценки взрослого, который заботится о ребёнке / опекуна, для разработки плана помощи, для повторной оценки вмешательства и для заключения соглашения между бенефициаром и социальным ассистентом. Эти инструменты были взяты из Учебных материалов для первоначального обучения социальных ассистентов, работающих на местном уровне, утвержденных приказом № 56 от 15 июня 2009 года Министерства социальной защиты, семьи и ребёнка.

Последняя часть этой главы описывает некоторые аспекты профессионального опыта румынских специалистов в области защиты прав детей. Отчёт о первоначальной оценке, План помощи и Карточка мониторинга положения ребёнка – это инструменты, используемые социальными ассистентами Румынии для социальной защиты детей, оставшихся дома без попечения родителей. Эти инструменты могут быть адаптированы для применения в нашей стране.

Система защиты ребёнка, оставшегося без попечения родителей вследствие миграции



Источник: Учебное пособие для начального курса подготовки коммунитарных социальных ассистентов.

Приложение 4. «Формуляры для менеджмента дела»
Утверждён приказом МСЗСР №71 от 3 октября 2008 г.

4.1. СОЦИАЛЬНАЯ АНКЕТА. ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ОЦЕНКА

от _____ 20

Комиссия по рассмотрению жилищных и социальных условий (фамилии, имена и должности членов комиссии):

изучила условия жизни семьи

проживающей по адресу

тел. _____

Было установлено, следующее:

Состав семьи

Фамилия, имя	Дата, месяц, год рождения	Социальное положение	IDNP (государственный идентификационный номер физического лица)	Удостоверение	Степень родства

Условия жизни

Юридический статус жилой площади (подчеркнуть): государственное, арендуемое.

Тип жилья: общежитие, одноэтажный дом, квартира в многоэтажном доме. Другое (укажите): _____

Количество комнат _____ Жилая площадь _____

Общая площадь _____

Другая недвижимость _____

Сельскохозяйственные земли _____ Приусадебный участок _____

Имущество: телевизор _____ холодильник _____ стиральная машина _____ (степень износа) _____

Другое имущество (автомобиль, сельскохозяйственная техника) _____ (степень износа) _____

Условия

Подключения: к газовой сети _____, отоплению _____, электричеству _____, водопроводу _____ Другое _____

Гигиенические и санитарные условия _____

Месячный доход семьи. Указать источник и сумму: _____

Наличие патологий в семье (злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, насилие в семье, жестокое обращение с детьми, пренебрежение родительскими обязанностями)

Проблемы, с которыми сталкивается семья. Из рассказов членов семьи

Помощь, которую получила семья:

Дата	Вид помощи	Организация, предоставившая помощь	Причина, по которой потребовалась помощь	Сумма, размер полученной помощи

Заключения и выводы

Рекомендации

Подписи членов комиссии:

4.2. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СЕМЬИ С ДЕТЬМИ

Период оценки: с _____ до _____

Провёл / провела оценку: _____

Статус ребенка: _____

Фамилия, имя ребенка: _____

Число, месяц, год рождения: _____

Адрес: _____

Воспитательно-образовательное учреждение (детский сад, школа): _____

Семейный врач: _____

Состав семьи

Фамилия, имя	Дата, месяц, год рождения	Пол М/Ж	Кем является по отношению к ребёнку	Место жительства	Род занятий (работает, студент и т. п.)	Адрес учебного заведения / места работы

Отношения в семье

1. История семьи, взаимоотношения, функционирование и благосостояние семьи (эта информация поможет понять взаимоотношения в семье).
2. Расширенная семья (информация о братьях и сёстрах, бабушках и дедушках, в каких они отношениях с детьми, с важными для ребёнка родственниками, с родителями).
3. Жильё, трудовая занятость и финансовое положение (включая доход, землю, навыки по составлению бюджета и определения приоритетов в расходах).

4. Социальные и общественные факторы и ресурсы, в том числе местное учебное заведение (информация о поддержке семьи со стороны местных властей).

II. Возможности родителей на данный момент, включая имеющуюся поддержку со стороны расширенной семьи

1. Уход за ребёнком и обеспечение его безопасности.
2. Эмоциональная теплота и стабильность отношений.
3. Наставление, установление ограничений и стимуляция со стороны родителей (в том числе отношение к воспитанию).

III. Прогресс в развитии ребёнка

1. Общее состояние ребёнка (любая важная информация о здоровье, физическом развитии, развитии языковых навыков и навыков общения).
2. Самоуважение, самосознание и идентичность.
3. Взаимоотношения в семье и в обществе.
4. Навыки самостоятельности и заботы о себе.
5. Школьная успеваемость.

IV. Оценка сильных сторон ребёнка

(включая его самооценку)

V. Оценка сильных сторон родителей и родственников (расширенной семьи)

(включая их самооценку)

VI. Оценка помощи, о которой просят ребёнок и семья

(включая мнения ребёнка и родителей)

VII. Рекомендации по плану заботы о ребёнке

VIII. Лица, опрошенные в целях проведения данной оценки

Дата

Социальный ассистент

Бенефициар

4.3. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ВЗРОСЛОГО

I. Личные данные

Фамилия и имя _____

Число, месяц, год и место рождения _____

Семейное положение

Образование _____

Занятие _____

Место жительства _____

II. Состояние здоровья

Медицинская история

Состояние здоровья на данный момент

Эмоциональное состояние

III. История социального положения

IV. Аспекты, связанные с жизненной средой

Жилье, удобства _____

Финансовое положение _____

Трудовая занятость _____

Степень самостоятельности _____

Социальные отношения _____

Досуг и отдых _____

Общение и доступ к информации _____

V. Выводы и рекомендации

Дата
Социальный ассистент
Бенефициар

4.4. ТИПОВОЕ СОГЛАШЕНИЕ МЕЖДУ СОЦИАЛЬНЫМ АССИСТЕНТОМ И ПОЛУЧАТЕЛЕМ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Заключённое между

Социальным работником _____

и _____

в качестве получателя социальных услуг.

I. Задачи

II. Обязательства сторон

Социальный работник

Бенефициар

III. Срок действия соглашения

IV. Я, _____, ознакомился / ознакомилась с содержанием данного соглашения и знаю, что оно заключается на определённый срок и что несоблюдение взятых обязательств ведёт к прекращению предоставления услуг со стороны социального ассистента.

V. Дата составления

Подпись бенефициара _____

Подпись социального ассистента _____

4.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Семья _____

Адрес _____

Тип семьи _____

Количество детей _____

Задачи:

1.

2.

3.

Действия / Продолжительность / Ответственное лицо

№	Действия	Продолжительность	Ответственное лицо
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Дата составления _____

Социальный ассистент

Бенефициар

4.6. ПОВТОРНАЯ ОЦЕНКА / ПЕРЕСМОТР ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ или ЗАКРЫТИЕ ДЕЛА

Дата _____

Место встречи _____

Продолжительность беседы _____

Участники _____

Цель _____

Содержание

--

Замечания

--

Выводы встречи

--

Рекомендации

--

Социальный ассистент
Бенефициар

4.7. ИНСТРУМЕНТЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ – МОДЕЛЬ РУМЫНИИ

Источник: C.Luca, Gh.Pascaru, L.Foca «Manual pentru profesioniștii care lucrează cu copiii rămași singuri acasă ca urmare a plecării părinților la muncă în străinătate» («Руководство для специалистов, работающих с детьми, которые остались дома одни в результате отъезда родителей на работу за границу»).

ДОКЛАД О ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ОЦЕНКЕ

№ регистрации дела: _____

О ситуации сообщил: _____

A. ДАННЫЕ О РЕБЁНКЕ

A1. Фамилия и имя: _____

A2. Дата и место рождения: _____

Идентификационный номер: _____

A3. Законное место жительства: _____

A4. На данный момент ребёнок проживает

по адресу: _____ ,
номер телефона: _____

Вместе с: матерью, отцом, родственниками: _____

с другими лицами:

в учреждении по защите детей:

A5. Для ребёнка была / не была установлена мера защиты:

A6. Кто занимается ребёнком:

A7. Общая характеристика положения ребёнка:

Гигиена:

Одежда:

A8. Состояние здоровья:

Зарегистрирован у семейного врача:

A9. Положение в школе:

Ходит в школу, Бросил школу в _____ году

Зарегистрирован в школе:

Имя учителя / классного руководителя:

Имя школьного психолога:

Школьная успеваемость:

Поведение в школе:

Школьные санкции:

Посещаемость:

У ребёнка переэкзаменовка / остался на второй год:

A10. Социальное поведение

Отношения в школе:

Свободное время:

Отклонения в поведении:

A11. Аспекты, связанные с соблюдением прав ребёнка:

*при выявлении проблем, связанных с правами ребёнка, предоставьте более детальное описание в части *Д. АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ*

A12. Дополнительная информация, имеющая отношение к делу:

Б. ДАННЫЕ О СЕМЬЕ РЕБЁНКА

Б1. Данные о родителях

	Мать	Отец
Фамилия и имя		
Дата рождения и личный идентификационный код		
Страна, в которой находится		
История миграции		
Занятие до отъезда / занятие на данный момент		
Работает легально или нет		
Общение		
Другая информация, имеющая отношение к делу		

Б2. Данные о братьях / сёстрах:

Б3. Взаимоотношения в семье:

Между супругами:

Между родителями и детьми:

Другие:

Б4. Семейный бюджет:

Доходы:

Имущество:

Б5. Другая информация, имеющая отношение к делу:

В. ДАННЫЕ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ РЕБЁНКА И ЗАБОТИТСЯ О НЁМ:

В1. Фамилия и имя:

В2. Дата рождения:

Идентификационный номер: _____

В3. Степень родства:

В4. Занятие:

В5. Семейный бюджет опекуна:

Доходы:

Имущество:

В6. Данные о жилье семьи опекуна:

личная собственность аренда

Состоит из _____ комнат, с отдельными входами или нет.

Жилищные условия:

Долги по оплате коммунальных услуг: _____, другие долги:

Количество проживающих: _____

В7. Описание семьи опекуна:

У вышеназванного опекуна (не)благополучная семья, количество детей _____, из которых

Уровень образования опекуна _____

Замечания по поводу семьи и отношений внутри и вне семьи:

а. отношения между супругами:

б. отношения между родителями и детьми:

в. отношения с ребёнком, который находится под опекой:

г. отношения с семьёй ребёнка, который находится под опекой:

д. другие отношения:

В8. Другая информация, имеющая отношение к делу:

Г. ДАННЫЕ О ЧЕЛОВЕКЕ, К КОТОРОМУ У РЕБЁНКА РАЗВИЛАСЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Г1. Фамилия и имя: _____

Г2. Дата рождения: _____

Идентификационный номер: _____

Г3. Занятие: _____

Г4. Какое отношение имеет данный человек к этому ребёнку:

Д. АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ:

-	+

Выводы и заключения:

Е. ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

а) Оценивание положения ребёнка с других точек зрения: психологической, медицинской, психиатрической, юридической, другие виды оценки

б) Составление плана по оказанию услуг;

в) Наблюдение у:

г) Перенаправление к _____

для _____

Дата проведения оценивания: _____

Ответственный за ведение дела (фамилия, имя и подпись):

ПЛАН ПО ОКАЗАНИЮ УСЛУГ

Дата завершения / пересмотра: _____

Регистрационный № дела: _____

А. ДАННЫЕ ПО ДЕЛУ

1. Фамилия и имя ребёнка:

2. Дата и место рождения: _____

Идентификационный номер: _____

3. Мать: _____ Отец: _____

4. Опекун / законный представитель и степень родства:

5. Адрес:

6. Причина составления / пересмотра плана по оказанию услуг:

7. Ситуационный менеджер, который обеспечивает методологическую координацию ответственного за предупреждение ситуации:

8. Лицо, ответственное за ведение дела:

9. Члены комиссии и учреждение, к которому они принадлежат:

Б. УСЛУГИ

Вид	Количество	Местная власть / Учреждение / НПО	Дата начала	Период предоставления

В. УСЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Вид	Ответственное учреждение	Общие задачи	Дата начала	Период предоставления	Ответственное лицо

Г. УСЛУГИ ДЛЯ СЕМЬИ

Вид	Ответственное учреждение	Общие задачи	Дата начала	Период предоставления	Ответственное лицо

Д. УСЛУГИ ДЛЯ ОПЕКУНА

Вид	Ответственное учреждение	Общие задачи	Дата начала	Период предоставления	Ответственное лицо

ЗАМЕЧАНИЯ по поводу достижения поставленных задач:

Ответственный за ведение дела (фамилия, имя и подпись)

Члены комиссии (фамилия, имя и подпись)

КАРТОЧКА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ РЕБЁНКА

№ _____ / _____

Номер дела / тип:

Имя и фамилия ребенка:

Идентификационный номер / Дата и место рождения ребёнка:

Пол: _____

Имя и фамилия матери:

Имя и фамилия отца:

Законный представитель:

Официальное место жительства:

Место жительства на данный момент:

Зарегистрирован ли ребёнок у семейного врача: Да Нет.

Имя семейного врача / учреждение:

Учебное заведение, которое посещает ребёнок:

Успеваемость / посещаемость:

Школьный советник:

Дата регистрации:

Дата завершения плана по оказанию услуг:

Дата пересмотра плана по оказанию услуг:

Причина завершения / пересмотра плана по оказанию услуг:

Замечания по наблюдению за изменением ситуации:

Ответственный за ведение дела по предупреждению / сотрудники:

Медицинские услуги:

Образовательные услуги:

Реабилитационные услуги:

Другие (укажите):

Предложения:

Социальный ассистент

БИБЛИОГРАФИЯ И WEB-РЕСУРСЫ

1. *Situația copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației. Raport de studiu* / Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului. Chișinău, 2006.
2. *Семейный кодекс Республики Молдова, № 1316-XIV от 26.10.2000 с последующими изменениями и дополнениями* / Официальный монитор Республики Молдова, № 47-48/210 от 26.04.2001.
3. *Закон Республики Молдова о рабочей миграции №180-XVI, от 10.07.2008.* / Официальный монитор Республики Молдова, №162-164/598 от 29.08.2008.
4. Конвенция о правах ребёнка, принятая Генеральной Ассамблеей Организации Объединённых Наций 20 ноября 1989 г.
5. *Suport de curs pentru instruirea inițială a asistenților sociali comunitari* / Aprobat prin ordinul Ministerului Protecției Sociale, Familiei și Copilului nr. 56 din 15.06.2009. Chișinău 2009.
6. C. Luca, Gh. Pascaru, L. Foca. *Manual pentru profesioniștii care lucrează cu copiii rămași singuri acasă ca urmare a plecării părinților la muncă în străinătate.* Iași, Terra Nostra, 2009.
7. Jana Chihai, Larisa Boderscova. *Managementul de caz în sănătatea mintală. Ghid practic.* Bălți, 2010.
8. *A toolkit on positive discipline with particular emphasis on South and Central Asia* / Save the Children Sweden, Regional Office for South & Central Asia, 2007.
9. G. Duclos, D. Laporte, J. Ross. *Încrederea în sine a adolescentului: Copilul la vârsta ingrată.* București, House of guides, 2006.
10. *Să lucrăm împreună – formarea comportamentului copiilor cu ajutorul disciplinei pozitive* / Organizația „Salvați Copiii”. București, Speed Promotion, 2006.
11. I. Moldovanu, S. Tomșa și col. *Monitorizarea și evaluarea activităților cu tinerii. Ghid pentru tineri și profesioniști care lucrează cu tinerii* / Centrul Național de Resurse pentru Tineri. Chișinău, 2006.
12. Meg F.Schneider. *Educația copilului meu în 25 de tehnici care nu dau greș.* București, Humanitas, 2006.
13. L.Giblin. *Cum să dobândeți încredere și putere în relațiile interumane.* București, Colecția Curtea Veche, 2006.
14. Richard Heyman. *Cum să vorbești cu adolescenții despre cele mai importante aspecte ale vieții lor.* București, Lucman, 2005.
15. G. Pânișoară, I.-O. Pânișoară. *Motivarea eficientă. Ghid practic.* Iași, Polirom, 2005.
16. C. Collins, C. Christison. *Trezește-te! E mai târziu decât crezi.* Iași, Polirom, 2004.
17. E. Boenisch, C. Michele Haney. *Manualul suferindului de stres.* București, Vremea XXI, 2004.

18. Ruxandra Rășcanu. *Psihologie și comunicare*. București, Editura Universității din București, 2003.
19. Brian Clegg. *Dezvoltarea personală. 150 tehnici și exerciții*. București, Polirom, 2003.
20. L. Stog, M. Caluschi. *Psihologia managerială*. Chișinău, Cartier, 2002.
21. Jean-Denis Menard. *Cum să ne administrăm timpul*. București, Polirom, 2002.
22. J. Chaffee. *O călăuză sigură. Opt pași către împlinirea în viață*. București, Curtea Veche, 1999.
23. *Education for conflict resolution. A training for trainers manual*. UNICEF, 1997.
24. *Personal and social education in the primary school* / TACADE, 1990.
25. А. Грецов. *Тренинг общения для подростков*. СПб., Питер, 2005.
26. С. Д. Щеколдина. *Тренинг толерантности*. М., Осъ-89, 2004.
27. М. Кипнис. *Тренинг коммуникации*. М., Осъ-89, 2004.
28. Г. Келли, Р. Армстронг. *Тренинг принятия решений*. СПб., Питер, 2001.
29. <http://www.migratie.md>
30. <http://www.fpd.ro>
31. <http://www.cpe.ro>
32. <http://www.didactic.ro>
33. <http://www.intercultural.ro>
34. <http://www.zoot2.com>
35. <http://www.austrainer.com>
36. <http://www.psilib.ru>
37. <http://www.heretohelp.bc.ca>
38. <http://www.teenagehealthfreak.org>
39. <http://www.safety1st.org>
40. <http://www.dosomething.org>
41. <http://www.training-youth.net>
42. <http://www.stresstips.com>
43. <http://www.parinti.com>
44. <http://www.mindtools.com>
45. <http://www.nefe.org>
46. <http://www.practicalmoneyskills.com>
47. <http://www.goodcharacter.com>
48. <http://www.silink.ca>
49. <http://www.doctorann.org>
50. <http://nysiln.hunter.cuny.edu>
51. <http://reviewing.co.uk>
52. <http://www.edu.gov.on.ca>



EC-UN Joint Migration and Development Initiative

United Nations / United Nations Development Programme Brussels Office, 14 Rue Montoyer, Brussels 1000, Belgium,
Tel.: + 32 2 235 05 50, Fax: + 32 2 235 05 59,
E-mail: jmdi.pmu@undp.be Website: www.migration4development.org

Настоящая публикация издана при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание публикации необязательно отражает точку зрения Европейского Союза, МОМ и Организации Объединённых наций Наций, включая ПРООН, ЮНФРА, УВКБ ООН, и МОТ, и государств-членов.

