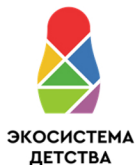
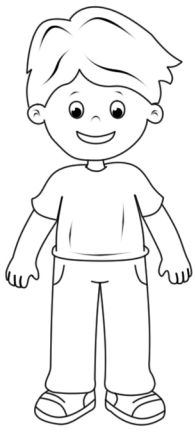


РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ





Дорогой Друг

Ты вырастешь, перед тобой стоит много сложных задач,
решать которые тебе поможет участие в программе

"Путь к себе"

В этой программе ты будешь осваивать полезные навыки, открывать новые знания о жизни и о себе, участвовать в важных событиях своего СУВУ, меняться и получать поддержку этим изменениям, планировать свою жизнь и находить для этого новые ресурсы. Тетрадь, которую ты держишь в руках, поможет тебе фиксировать некоторые результаты этих процессов. Наша цель - помочь тебе управлять своими изменениями, к которым ты проявил готовность. В моменты, когда будут возникать вопросы или трудности, ты сможешь обращаться к кругам сообщества, к специалистам, работающим с тобой и, конечно же, к своему наставнику



Что произошло, в чем ситуация?

Ты принимал(а) участие во встрече со специалистами? Расскажи об этом

Цель встречи:

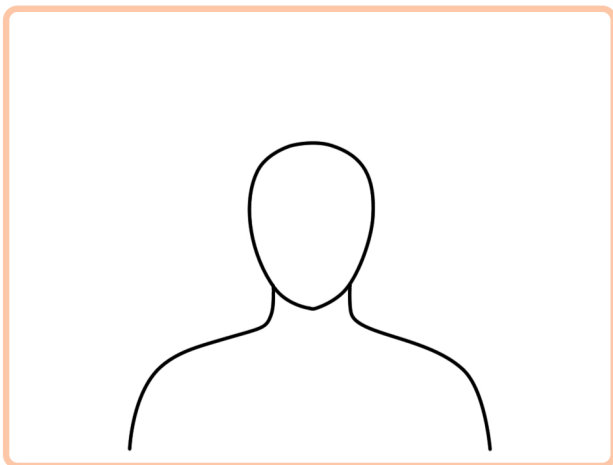
- Прояснение актуальной ситуации, связанной с тобой
- Обсуждение конструктивных выходов, направленных на изменение ситуации

Что говорил/а ты?

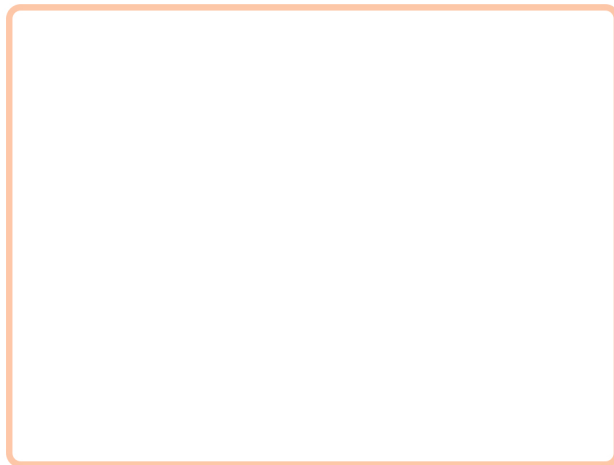
Что говорили другие?

Какие решения приняты

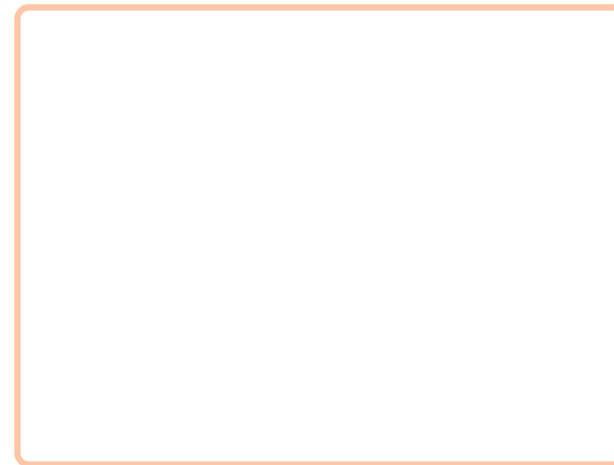
Я



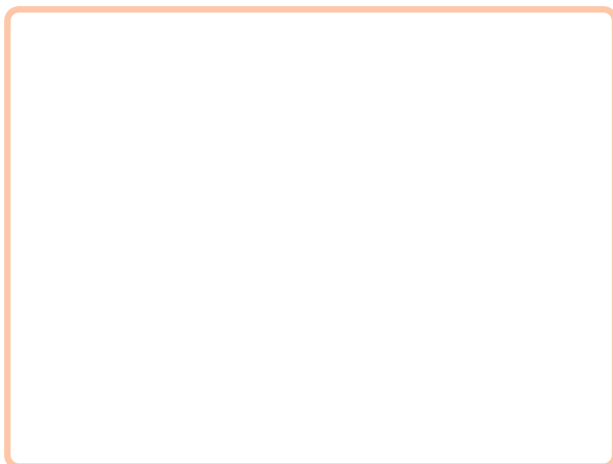
Мой дом



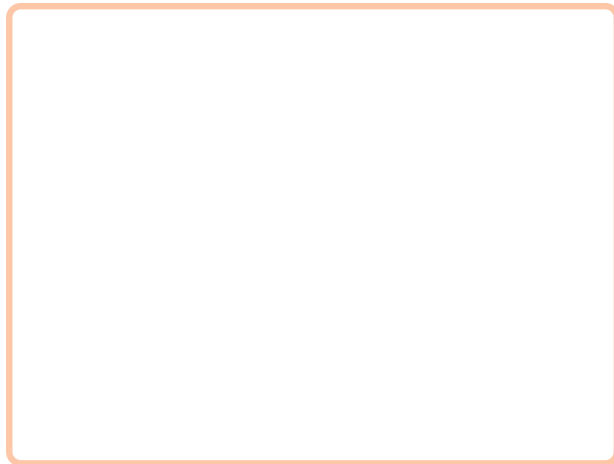
Мой день



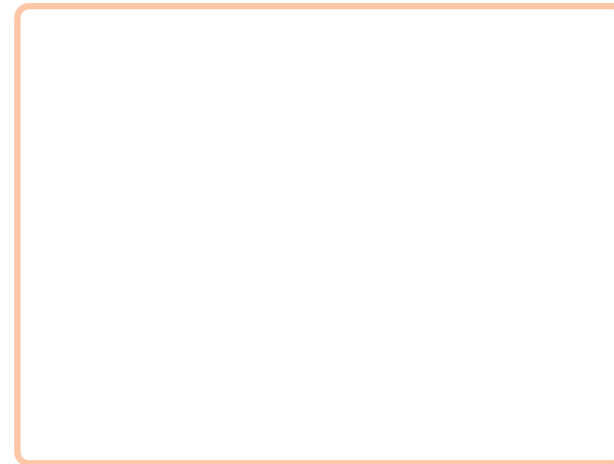
Я через 5 лет



Где я буду жить



Чем буду заниматься



Определи последовательность решения жизненных вопросов

Учёба (что именно)

Отношения с людьми (с кем)

Освоить навык(и)

Решение медицинских проблем,
лечение заболеваний

Восстановление семейных отношений

Увлечения, занятия творчеством, иное

Жилье

Деньги, материальные ценности,
карманные расходы

Работа над собой (изменить что-то в
своем характере, личности)

Ограничение вредных привычек

Общественно значимая деятельность
(волонтерство, экология, поисковая
деятельность и др.)

Другое

Что произошло, в чем ситуация?

К чему стремишься?



Кто может помочь?

Что может тебе помешать?

К чему стремишься?



Кто может помочь?

Что может тебе помешать?

Обсудим твой план изменений

Что надо сделать _____

Первый результат _____

Второй результат _____

Итог _____

Что надо сделать _____

Первый результат _____

Второй результат _____

Итог _____

Что надо сделать _____

Первый результат _____

Второй результат _____

Итог _____

Обсудим твой план изменений

Решая, что тебе надо сделать, продумай разные варианты действий.

- Что изменится, если выберешь 1 вариант, 2 вариант, 3 вариант?
- Какой из вариантов лучше для твоего будущего? Выбери и действуй!
- Какие трудности и риски могут возникнуть?
- К кому можно обратиться за помощью, чтобы сделать изменения реальными?

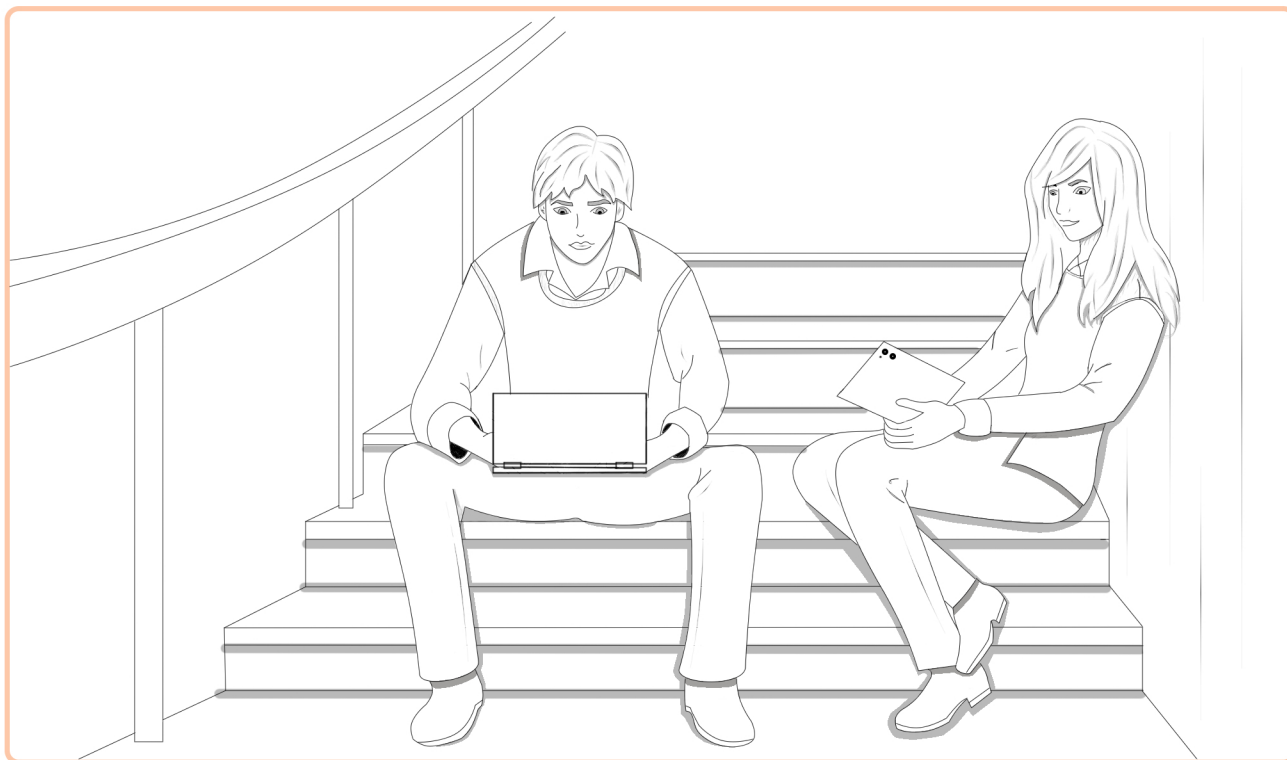
Оцени риски сейчас:

_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Оцени изменения:

_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Типичные ситуации



(что происходит, что было до этого, что будет после)

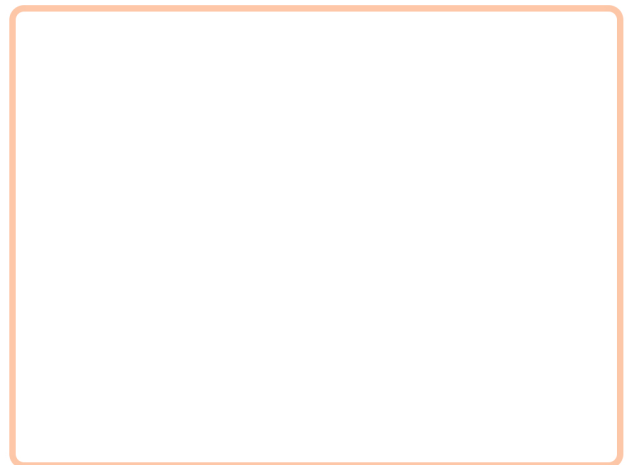
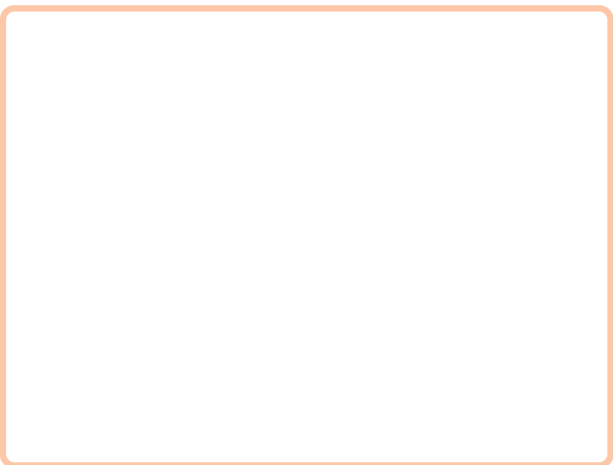
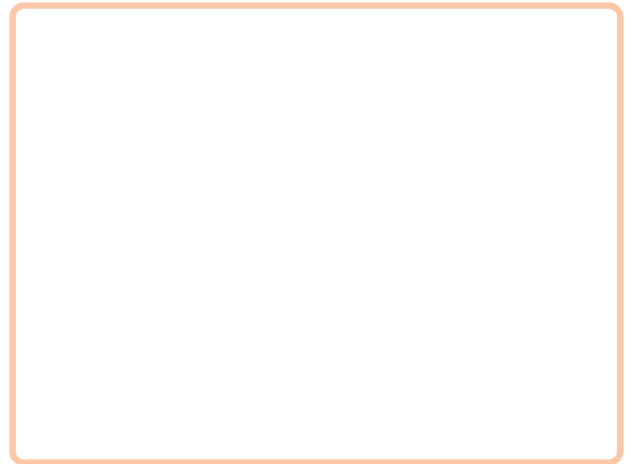
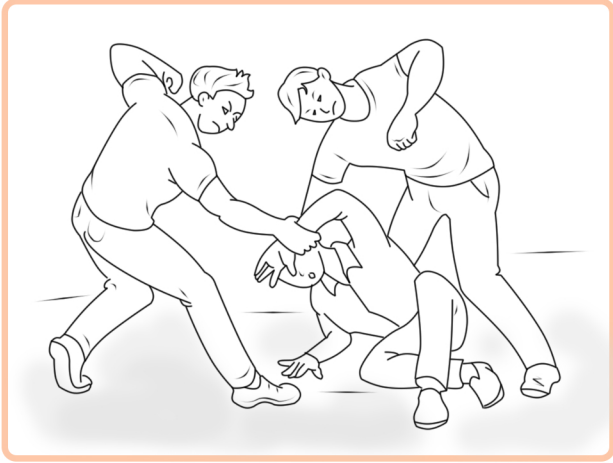
ОТВЕТ

1.

2.

3.

Что происходит? Что будет потом? Как можно изменить последствия?



Оцени свои ресурсы

Дата:

_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Дата:

_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Дата:

_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
_____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Я и другие



Нас окружают разные люди, с ними по-разному складываются отношения.

Кого ты можешь назвать самыми близкими?

К кому можешь обратиться за помощью?

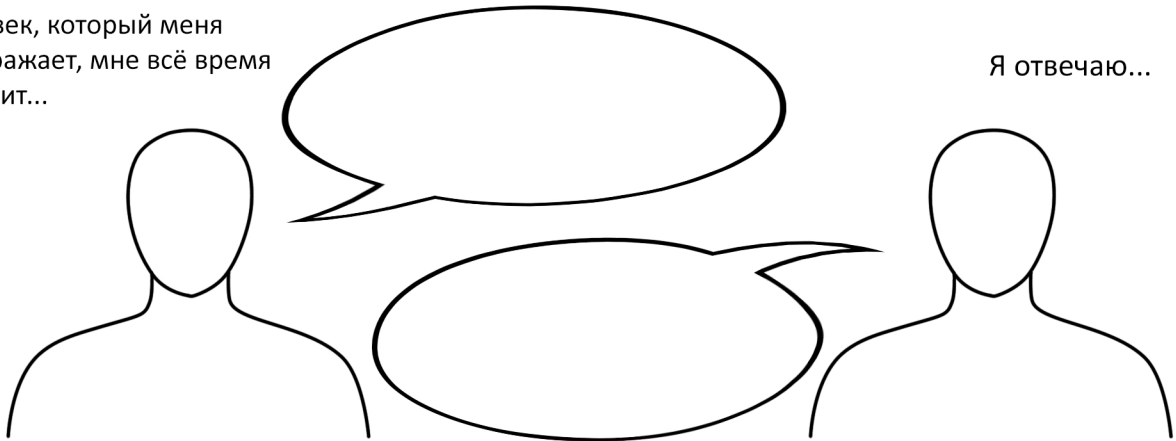
С кем бы тебе хотелось наладить отношения?

Ссора

Ситуация конфликта

Человек, который меня раздражает, мне всё время говорит...

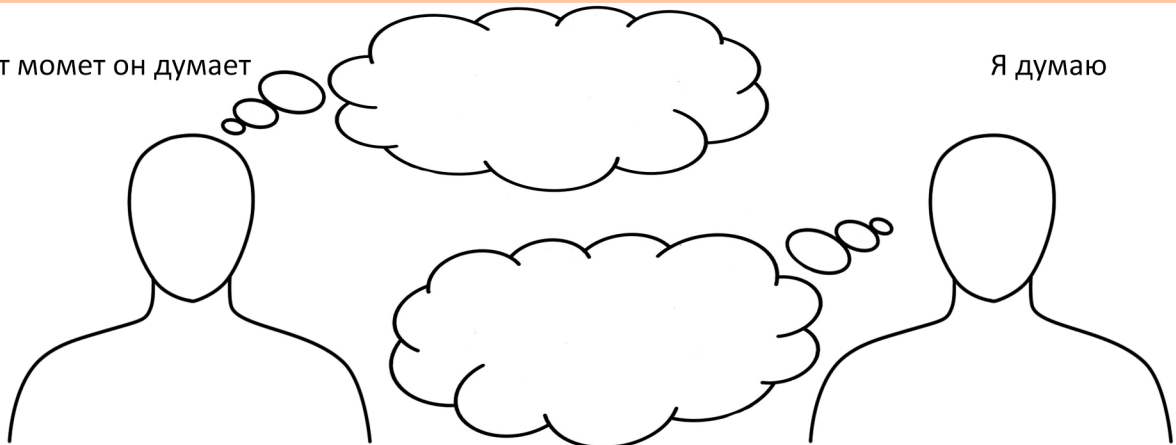
Я отвечаю...



Рефлексия

В этот момент он думает

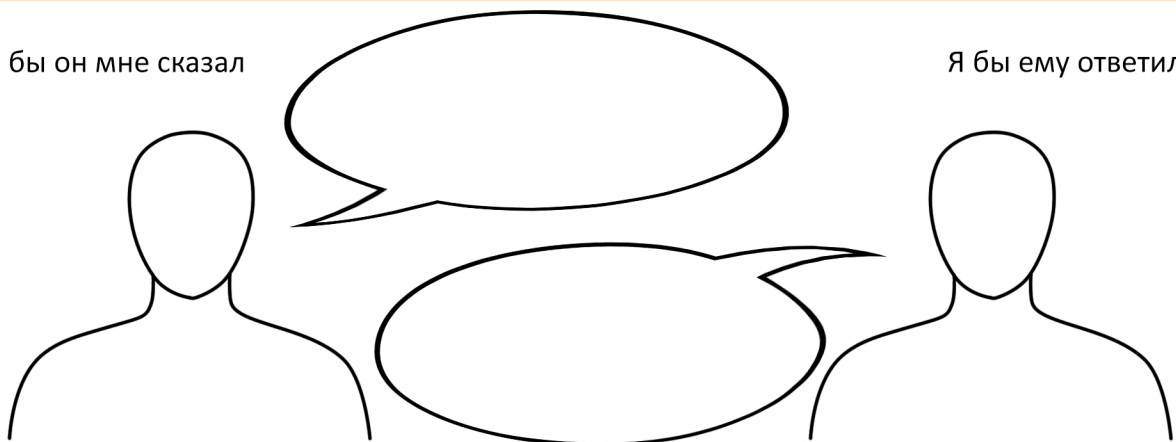
Я думаю



Желаемая ситуация

Если бы он мне сказал

Я бы ему ответил



«Я и Он»

Я

Он (Кто меня раздражает)

Мой дом

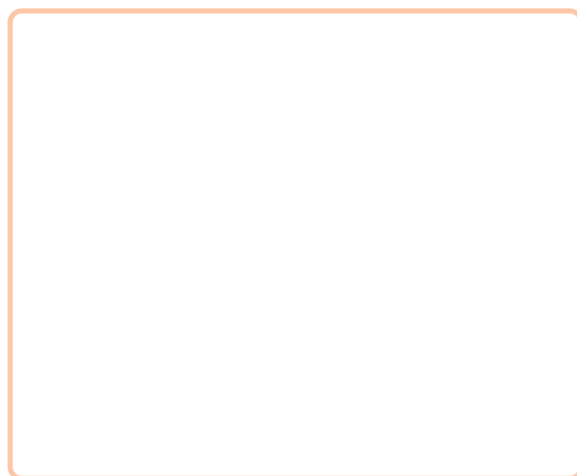
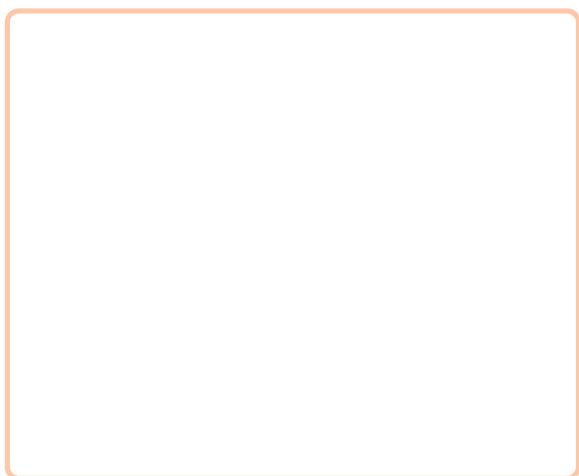
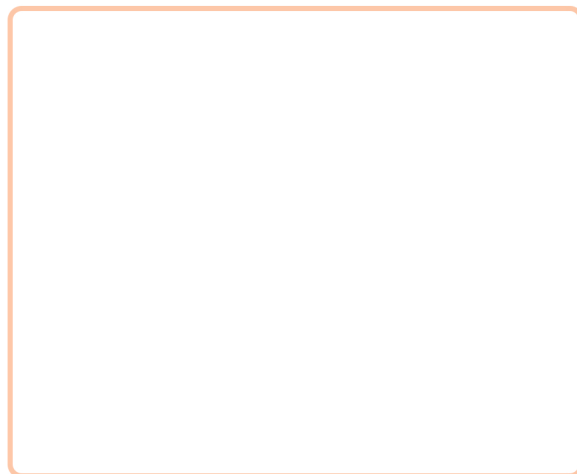
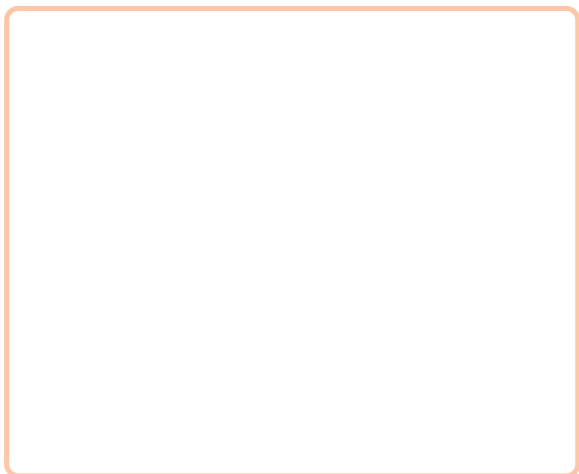
Его дом

Мои друзья

Его друзья

Ситуация в которой мы вместе

Нарисуй свою ситуацию



Продолжи предложения

- Теперь я знаю, что _____

- Когда мне будет трудно, я _____

- Чтобы моя жизнь сложилась удачно, я _____

- Помогая другим, _____

- Если что-то пойдет не так, как планировал _____

- Справиться с гневом и раздражением мне поможет _____

- Я - человек и потому _____

- Я уверен _____

Лучше всего у меня получается

Оценка изменений

Пожалуйста, оцени по шкале от одного до десяти

значимость изменений

Умение благодарить

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Признавать свои ошибки

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Быть собранным

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Дневник наставника

Площадка _____
(Название, адрес)

Наставник _____

Прикрепленные специалисты

Дата открытия случая _____

Дата закрытия случая _____

Код сопровождения _____

**Расписание коллективных обсуждений проблемы воспитанника
(в соответствии с принятыми в учреждении формами работы)**

Этап	Дата проведения	Время	Участники	Итоги/решения
Совет профилактики или другое				
Круг обсуждения с участием воспитанника				
Круг поддержки изменений				

Дневник

Дата	Событие/занятие	Что было важного	Результат работы Что (не) получилось		Планируем
			У наставника	У воспитанника	

Динамические характеристики ситуации

Решение медицинских проблем, лечение заболеваний

Ограничение вредных привычек

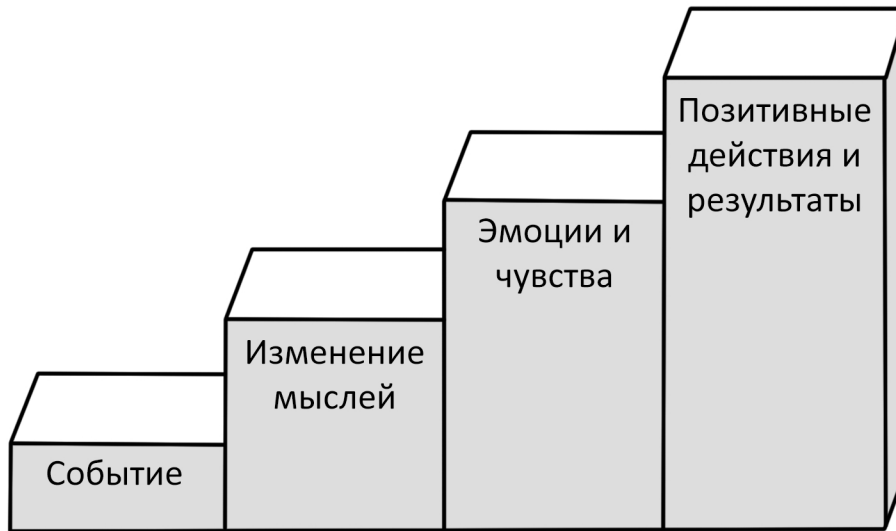
Восстановление семейных отношений

Общественно значимая деятельность
(волонтерство, экология, поисковая
деятельность и др.)

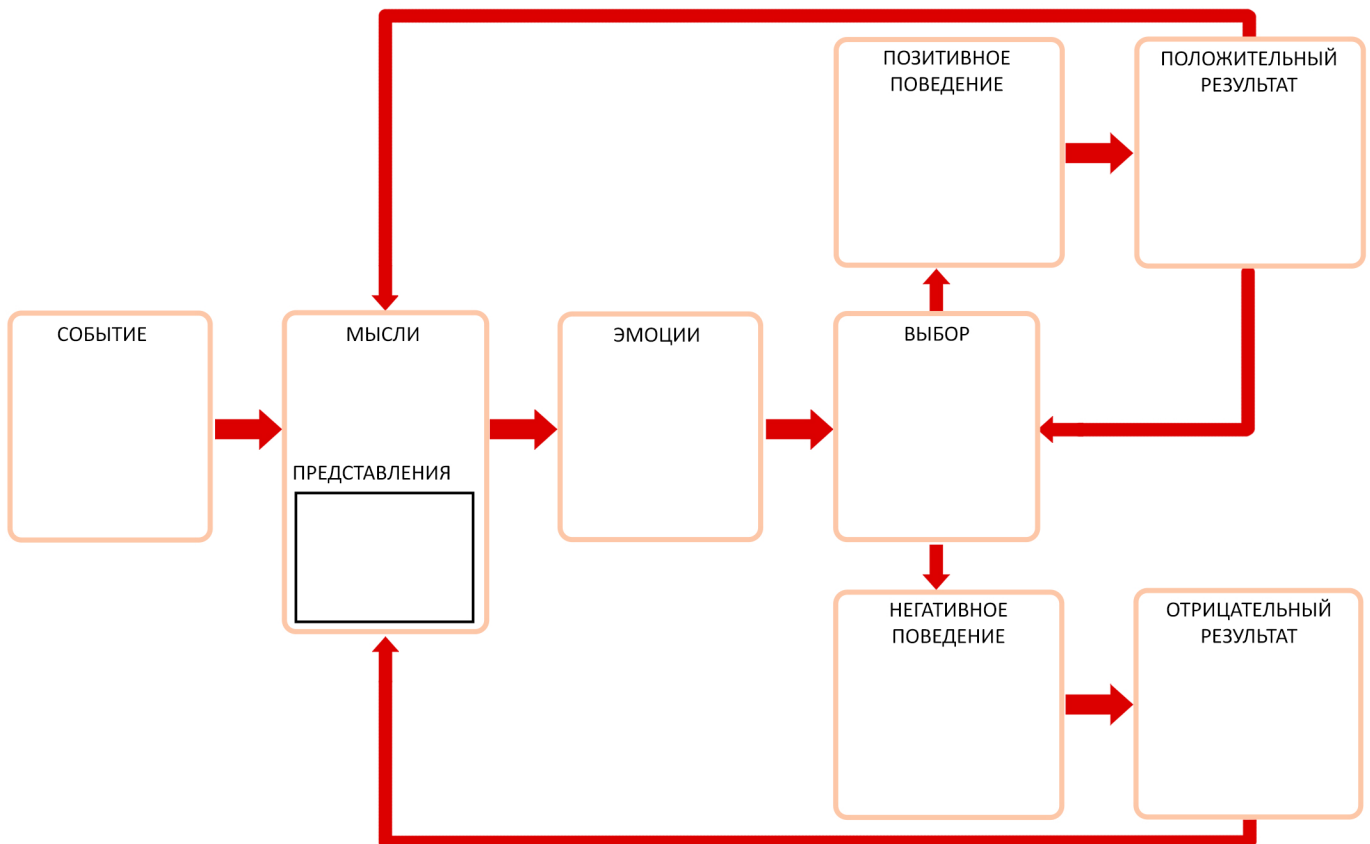
Увлечения, занятия творчеством, иное

Другое

Модель «Шагов» для сложных ситуаций¹



Работа со спонтанным поведением



Оценка изменений

Дата:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Дата:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Дата:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Альбом

Рабочая тетрадь воспитанника /Дневник профессионального наставника. Приложение к Пакету методических рекомендаций по организации системной профилактики в СУВУ закрытого типа, раздел Профессиональное наставничество (технология).

Альбом представляет собой рабочий инструмент специалиста сопровождения. Техники, включенные в Тетрадь основаны на восстановительном подходе (Круги сообщества и пр.), ОРКТ (ориентированном на результат краткосрочном терапевтическом методе), навыковом подходе, социальной технологии индивидуального профессионально-личностного сопровождения (менторинг или профессиональное наставничество) [1]. В печатной версии состоит из двух частей. Первая часть Рабочая тетрадь воспитанника, вторая часть Дневник наставника. Нумерация страниц сквозная. В начале работы наставника с подопечным Альбом расшивается и сшивается снова в виде двух тетрадей. Рабочая тетрадь воспитанника представляет собой рефлексивный дневник, позволяющий фиксировать его продвижения на пути изменений, решения проблем и задач. Работа с тетрадью начинается после того, как воспитанник принял решение работать над собой в сопровождении наставника.

Краткое описание и методические указания по техникам из Рабочей тетради

1. Наставник включается в сопровождение после того, как Совет профилактики или другой коллегиальный орган рассмотрит проблемное поведение, конфликтную ситуацию, трудности в учебе и/или другие проблемы воспитанника. При наличии соответствующей компетенции проводится Круг [2] или иные формы коллективного обсуждения маршрута изменений с участием подростка.

Страница 1, техника «Что произошло, в чём ситуация». В соответствующих строчках заполняются ответы на вопросы, а в пустом окне ребёнок может изобразить своё видение произошедшей ситуации.

2. Страница 2, техника Продуктивный тематический комикс «Я сейчас, и я через 5 лет». Первое задание из серии Комикс-технологий [4], с которым ребёнок и наставник сталкиваются в данной тетради. Ребёнок заполняет окошки смысловыми категориями, указанными выше. Особенно важно отметить, что все комикс-техники в данном альбоме ориентированы прежде всего на игровой и расслабляющий характер, а не на терапевтический эффект

3. Страница 3, техника «Последовательность решения жизненных вопросов». В ходе беседы с наставником, ребёнок обсуждает различные аспекты своей жизни, включая те, которые являются наиболее значимыми для него в данный момент. Для достижения более глубокого понимания и эффективной коммуникации, важно, чтобы ребёнок выражал свои мысли и чувства конкретно и детально, избегая общих формулировок. На свободных линейках воспитанник может сам вписать те проблемные позиции, которые сочтет нужным. Можно среди данных вариантов поместить еще и такой: жить по закону. Присвоенные порядковые номера определяют последовательность проработки каждого проблемного блока с учетом того, что важнее для воспитанника на данном этапе пребывания в суву. Если скоро предстоит выпуск, то прорабатываются тревожащие вопросы, с которыми он столкнется после выпуска.

4. Страница 4, техника "С чего начать?"[3]. После обсуждения выбранный на стр.3 приоритетный проблемный блок прорабатывается по методике, в основу которой положена идея мотивационного интервьюирования, а именно зависимость достижимости результата от его важности и оценки собственных ресурсов. В верхний сегмент схемы вписывается порядковый номер и название проблемного блока, далее воспитанник сначала на пересечении максимальных значений координатной плоскости (100x100) записывает краткую формулировку того, каким он видит желаемый итог своих усилий в выбранном направлении. Затем он отмечает на осях ВАЖНОСТЬ (X) и УВЕРЕННОСТЬ (Y) точку, которая в процентах измеряет его нынешнюю ситуацию. И на пересечении их отмечает точку, где он находится сейчас при данном уровне ресурсов.

Для достижения результата в 100% нужно "нарастить" свои личные ресурсы (работа над недостатками, освоение навыков, личностный рост, знания и пр.) и добавить ресурсы социума (работа над отношениями, обращение за помощью к людям или организациям). И воспитаннику для этого надо вписывать ответы на вопрос «Как ты будешь действовать?» прямо в сетку координат, начиная снизу, т.е. с тех действий, которые ему под силу в наличной ситуации. А дальше, после того, как ресурс его собственных предложений иссяк, наставник помогает наводящими вопросами или прямыми подсказками дополнить репертуар его действий и личностных качеств, чтобы достроить на вербальном уровне самооценку уверенности (ось Y) и осознание важности выбранного маршрута (ось X). Или, в некоторых случаях, переформулировать цель, если, заявленная первоначально, она недостижима.

Вот так примерно может выглядеть процесс заполнения формы (рис.1.)

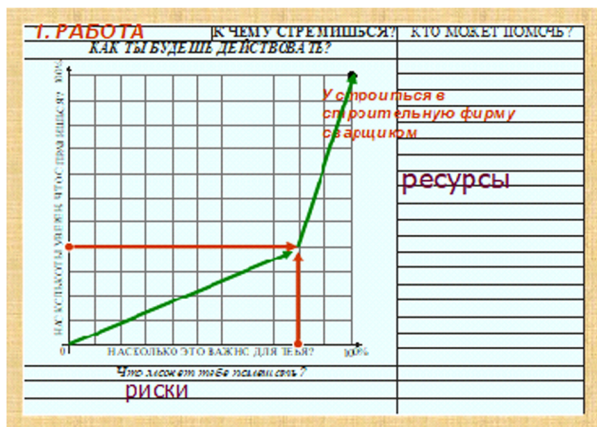


Рис.1. Визуализация процесса с заполнения формы мотивационной проработки проблемного блока.

Необходимо также проработать внешние и внутренние риски и препятствия, которые наставник помогает осознать и вербализовать.. После этого - переход к планированию изменений.

5. Страница 5, техника «План изменений». Когда определены три приоритетные области изменений, ребенок под руководством наставника разрабатывает конкретные шаги и критерии для их выполнения.

6. Страница 6, техника «План изменений: варианты». В процессе работы с наставником ребёнок предлагает 3 варианта решения конкретной ситуации и отвечает на вопросы по каждому из них. Позднее он выделяет зоны риска, которые могут возникнуть при реализации данных действий.

7. Страница 7, комикс-техника «Типичная ситуация». Ребёнок рассматривает изображение, анализирует происходящее на картинке и описывает свои наблюдения. Затем предполагает, какой ситуация могла бы быть, формулируя несколько вариантов развития событий.

8. Страница 8, комикс техника «Что будет потом». Ребёнок в свободной форме предполагает, что происходит в первом элементе комикса, и дорисовывает (или дописывает) продолжение. Если у него есть несколько идей, наставник предлагает дополнительные листы для рисования.

9. Страница 9, техника «Оценка ресурсов». Пересмотр списка своих ресурсов. Если в процессе заполнения ребёнок выделяет другие качества или возможности, чем в начале, их можно внести в список или заменить существующие после обсуждения значимости этих изменений.

10. Страница 10, техника «Я и другие». На странице с символическим изображением круга, в котором поддерживающие люди могут быть представлены, можно провести разговор с ребёнком о том, кто бы мог быть в его круге поддержки и каким образом он мог бы улучшить свои отношения с другими. Важно записать результаты этого обсуждения ниже на странице, предлагая ребёнку самому это сделать.

11. Страница 11, тематический комикс «Ссора». Комикс по ситуации конфликта может основываться как на недавних событиях, так и на типичных ситуациях, которые часто возникают в жизни ребенка. Это может быть какая-то конкретная история с определенным человеком, или даже общая тенденция, повторяющаяся в его отношениях. Если ребенок не может вспомнить конкретный случай, поможем ему вспомнить любой конфликт, важно лишь, чтобы он был для него значимым.

12. Страница 12, комикс-техника «Я и Он». В комиксе исследуется процесс формирования представления о "Другом" - человеке, который не находит понимания у ребенка. Основная идея заключается в том, что каждый человек уникален, и важно осознавать индивидуальность каждого в процессе жизни.

13. Страница 13, комикс-техника "Моя ситуация". Ребёнок изображает в пространстве комикса свою ситуацию, которая его сейчас волнует. Наставник может помогать определиться с сюжетом, однако стоит удержаться от прямых указаний.

14. Страница 14, техника «Мои ресурсы». Ребёнок продолжает неоконченные предложения, а затем также записывает на бумаге области, в которых он чувствует себя успешно. Важно отметить, что этот метод не является диагностическим инструментом (в отличие от аналогичных методов в области психологической диагностики). Это скорее поддержка для выявления и рефлексии собственных сильных сторон.

15. Страница 15, техника «Оценка изменений». Вместе с ребёнком мы обсуждаем процесс изменений и развития. Он выделяет важные для себя навыки и качества, которые он стремится улучшить. Первые три навыка, которые он упоминает, считаются одними из наиболее распространенных, но при этом они остаются эмоционально нейтральными. Если эти навыки не подходят ребёнку, они все же могут послужить примером для обсуждения и поиска подходящих альтернатив.

Техники в Дневнике наставника

16. Страница 19, Динамические характеристики ситуации. Необходимо указать конкретные изменения, а не обобщенные утверждения. Следует описывать фактические моменты.

17. Страница 20, Модель Х. Милкмана и др. "Работа со спонтанным поведением" (или Шаги в работе со сложными ситуациями [5]). Психотерапевтическая техника, для успешного выполнения которой наставник должен пройти специальную подготовку. Используя различные смысловые категории, можно исследовать ситуации, в которых детям сложно сделать выбор. Для достижения большей эффективности все эти шаги можно пройти физически, позволяя ребенку пройти через них пешком (например, выкладывая на пол листы формата А4 для обозначения пунктов). Важно также убедиться в конце задания, что эмоциональное состояние ребенка стабильно, и нет сильного беспокойства или других эмоциональных проявлений, которые могут затруднить выполнение задачи.

18. Страница 21, Оценка изменений. По завершении определенного этапа работы, наставник фиксирует изменения отдельных параметров (было-стало), которые может затем сопоставить с теми шкалированными оценками рисков, ресурсов, навыков и пр., которые делал сам ребенок в своей рабочей тетради.

19. Последовательность предложенных этапов и технических приемов можно варьировать в соответствии с логикой процесса сопровождения.

Основные источники

1. Бригадиренко Н.В., Горина А.Л., Дементьев А.С., Кимстач Е.Л., Коновалов А.Ю., Куприянова Е.А., Сидоренко З.М., Стратийчук Е.В., Чиркина Р.В. Анализ эффективности программ психологической профилактики девиантного поведения в институциональных условиях воспитания несовершеннолетних [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2024. № 4.
2. Горина А.Л., Луныков Д.Р., Сергеева Е.С., Трусович Н.В. Опыт реализации авторской концепции направления «Менторинг: индивидуальное личностно-профессиональное сопровождение подростков группы риска», осуществляемого в рамках проекта «Экосистема детства» [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2021. Том 18. № 4. С. 78–87. DOI: 10.17759/bppe.2021180408
3. Чиркина Р.В. Программа социально-психологического тренинга подготовки к выходу на свободу детей из воспитательной колонии (продолжение) [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2007. Том 4. № 3. С. 78–83. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2007_n3/28861 (дата обращения: 14.12.2024)
4. Harvey, R. C. "Defining Comics Again: Another in the Long List of Unnecessarily Complicated Definitions". The Comics Journal. Fantagraphics Books. Archived from the original on 2011-09-14. Retrieved 2013-02-06.с.1. (Харви, Р. К. «Определяя комиксы снова: еще одно в длинном списке ненужно сложных определений». Журнал комиксов. Книги Fantagraphics. Архивировано из оригинала 2011-09-14. Получено 2013-02-06.с.1.)
5. Milkman H.B., Wanberg K.W. Pathways to Self-Discovery and Change: A Guide for Responsible Living: The Participant's Workbook – USA: SAGE Publications Inc, 2012- 416с. (Милкман Х. Б., Ванберг К. В. Пути к самопознанию и изменению: руководство по ответственной жизни: рабочая тетрадь участника – США: SAGE Publications Inc, 2012- 416с.)

Альбом представляет собой Приложение к методическим рекомендациям по организации системной профилактической работы с несовершеннолетними групп риска в СУВУ закрытого типа, разработанным в рамках проекта НИР ФГБОУ ВО МГППУ «Доказательное исследование эффективности программ и технологий профилактики социальных рисков, применяемых в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», реализуемого в рамках ГЗ Минпросвещения № 073–00037-24-01 от 09.02.2024 г. на 2024 г.

Полный текст методических рекомендаций с описанием технологий и ссылками на источники в основном тексте Методических рекомендаций.

За основу взята авторская модель профилактики "Экосистема детства".

Авторский коллектив: Чиркина Р.В., Горина А.Л., Кимстач Е.Л., Сидоренко З.М., Стратийчук Е.В. и др.

По вопросам применения приемов и методов из Рабочей тетради и Дневника профессионального наставника обращаться к разработчикам: факультет Юридическая психология ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет. Руководитель проектной команды Чиркина Римма Вячеславовна. Контакты: тел. 8 (495) 632-99-97, e-mail:

chirkinarv@mgppu.ru



**ЭКОСИСТЕМА
ДЕТСТВА**