

# СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ

*Продолжаем знакомить читателей с тренингами социальных навыков, разработанных в Нидерландах как один из видов учебных наказаний (как альтернатива санкции).*

● альтернативное наказание ● социальные навыки ● тренинг социальных навыков ● виды тренингов ● приёмы, используемые тренерами

## Альтернативные наказания в Нидерландах

### Тренинги социальных навыков<sup>1</sup>

Татьяна Ивановна Шульга,  
Хан Спаниярд,  
Вим Слот

### Базовые приёмы обучению навыкам

Для обучения новым навыкам тренеры пользуются рядом приёмов, известных в поведенческой терапии: обратная связь, инструктирование, демонстрация и отработка определённого поведения — всё это можно назвать «кумулятивными» приёмами (см. схему на с. 66).

При инструктировании необходимо, чтобы тренер использовал обратную связь, когда подросток правильно применяет изучаемый навык; при отработке навыка тренер должен дать инструкции, показать навык на себе (демонстрация), дать отработать навык подростку и (обратная связь) прокомментировать результат. Иногда инструктирование или подсказывание определённого поведения является предварительным этапом к отработке поведения. Например, это происходит в случае, если выясняется, что подросток после инструктирования не может применять отрабатываемый навык.

### Использование пояснений «зачем»

При обучении навыкам важную роль играет использование пояснений «зачем». «Зачем» указывает на причину адекватности того или иного поведения, иными словами, какую пользу получит подросток, если продемонстрирует данное поведение. Часто пояснение «зачем» указывает на последствия поведения, од-

<sup>1</sup> Использованы материалы работ сотрудников «PI Research», посвящённых тренингам по овладению социальными навыками, а также приёмам обучения навыкам.

СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ



нако может относиться и к ситуации, в которой имеет место данное поведение.

Пояснения «зачем» должны быть короткими и ясными, а не долгими проповедями. Короткие «зачем» удобнее использовать тренеру и проще запомнить подростку. Пояснение указывает на адекватное (одобряемое, альтернативное) поведение. «Зачем» нужно вовремя вставать, может выглядеть, например, так: «...тогда у тебя будет время спокойно позавтракать перед тем, как пойти в школу» (вместо «а иначе опять опоздаешь в школу»). Хорошее пояснение «зачем» привязано к миру восприятия подростка. А это требует длительной тренировки. Дело в том, что взрослые, как правило, склоняются к тому, чтобы привязать пояснение «зачем» к собственным нормам и ценностям. Задача тренера назвать такую пользу, которую подросток получит в краткосрочной перспективе, поскольку она часто мотивирует сильнее, чем польза, которую он получит в будущем.

**Разбивка навыков на шаги**

При обучении подростков новому навыку тренеру необходимо разделить изучаемый навык на чёткие шаги. Формулировка шагов должна позволять впоследствии отслеживать их выполнение. Например, навык «реагирование на отказ» можно разбить на следующие шаги:

1. Выслушай другого.
2. Дай понять, что ты разочарован (например, скажи, что тебе очень жаль).
3. Задай вопросы, если ты хочешь ещё что-то узнать или предложить.
4. Заверши разговор («Ну, хорошо, что я теперь это знаю, до свидания»).

### **Т.И. Шульга, Х. Спаниярд, В. Слот. Альтернативные наказания в Нидерландах**

Навык можно разделить максимум на четыре или пять шагов. Если у вас получилось больше шагов, попробуйте разбить этот навык на два отдельных навыка или отделить шаги от моментов, просто требующих внимания.

Для описания шагов того или иного навыка часто используются слишком общие формулировки, и поэтому они могут казаться несколько абстрактными. Для некоторых подростков удобно конкретизировать шаги, помещая в скобках после описания шага пример.

В первое время разбивать навык на шаги очень трудно. Со временем это получается всё лучше и лучше.

Навыки не могут применяться всеми и во всех случаях. Поэтому стандартные описания навыков применимы лишь частично: в лучшем случае, они могут служить источником вдохновения при отделении шагов от моментов, требующих внимания. Тогда в зависимости от особенностей личности подростка и от ситуации можно расставить акценты и внести коррективы.

### **Обратная связь как реакция на адекватное поведение**

Обратная связь как реакция на адекватное поведение подразумевает передачу информации: тот, кто получил обратную связь, чётко знает, что и когда он сделал хорошо. Она используется, чтобы закрепить имеющиеся у подростка навыки и стимулировать их дальнейшее использование. Обратная связь на адекватное поведение — прекрасный способ повышения уверенности подростка в своих силах, что увеличивает вероятность того, что он будет чаще использовать данный навык. Наконец, это хорошее средство улучшения рабочих отношений с подростком.

Шаги обратной связи как реакции на адекватное поведение:

1. Сделайте позитивное и стимулирующее замечание.
2. Скажите конкретно, что подросток делает хорошо.
3. Объясните, почему это хорошо (назовите положительные последствия для подростка).

Пример. *«Максим, ты молодец (1). Хорошо, что ты подошёл к своим новым коллегам, дал им руку и назвал своё имя (2). Теперь ты знаешь, как их зовут. Так удобнее общаться. Если они у тебя что-нибудь захотят спросить, они тоже смогут назвать тебя по имени (3)».*

Иногда обратная связь на адекватное поведение может быть короче, например, можно сказать «Молодец!» и поднять вверх большой палец. При этом тренер должен использовать ясный и недвусмысленный язык, который нравится подростку.

### **Инструктирование и подсказывание поведения**

Инструктирование и подсказывание поведения — приёмы обучения подростков новым навыкам. Инструктирование используется в ситуации, ког-

## СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ

да подросток ещё не демонстрирует адекватного поведения и надо научить его, как это можно или нужно делать. Подсказывание используется как реакция на предшествующее неадекватное поведение. Тренер показывает подростку, как можно вести себя по-другому.

При инструктировании акцент делается на адекватном поведении в данной ситуации. Алгоритм инструктирования:

1. Сделайте вводное замечание.
2. Спросите или скажите конкретно, что было бы хорошо сделать в данной ситуации и почему.
3. Убедитесь, что подросток понял.

Пример. *«Слушай, Сергей, ты молодец, что позвонил директору фабрики и договорился о встрече для знакомства (1). Как ты думаешь, что лучше всего сделать, когда он за тобой заедет?» (...) «Хорошая мысль. Когда он к тебе подойдёт, подай ему руку и скажи: «Здравствуйте, меня зовут Сергей Иванов (2)». Это произведёт хорошее впечатление. Кроме того, он тоже скажет, как его зовут. Обычно людям удобнее общаться, когда они знают, как друг друга зовут. Понимаешь?» (3)*

Примеры навыков, которыми можно овладеть с помощью инструктирования: поприветствовать кого-либо, спокойно реагировать, если ты разозлился, сказать, что ты с чем-то не согласен, сказать, что не хочешь давать денег в займы. При инструктировании тренер поясняет подростку различные шаги навыка и (или) ситуацию, в которой следует использовать данный навык.

Иногда при обучении навыкам с помощью инструктирования одних слов бывает недостаточно. В этом случае инструктирование дополняется показом на себе (демонстрация) и упражнениями (отработка поведения).

Подсказывание поведения используется для обучения подростка альтернативному поведению. Поводом, как правило, служит ситуация, в которой он продемонстрировал неадекватное поведение. Неадекватное поведение может заключаться в *избытке или недостатке* поведенческих проявлений, их несоответствии уровню развития подростка, ситуации, а также ожиданиям, обусловленным данной культурой.

При подсказывании поведения важны следующие шаги:

1. Необходимо сделать позитивное и стимулирующее замечание.
2. Если возможно, сказать, что подросток сделал правильно.
3. Сделать переход к тому, что подросток сделал не правильно.
4. Сказать конкретно, что именно подросток сделал не совсем хорошо (или совсем плохо), или что у вас вызывает сомнение.
5. Спросить мнение подростка или назвать самому альтернативное поведение.
6. Спросить подростка или сказать самому, почему эта альтернатива более приемлема.
7. Проверить, подходит ли она подростку: «А тебе это подошло бы?»; «Ты сможешь попробовать?»

### **Т.И. Шульга, Х. Спаниярд, В. Слот. Альтернативные наказания в Нидерландах**

Чтобы подросток не почувствовал себя отвергнутым (если имеет место заниженная самооценка), дайте ему понять, что вы к нему расположены. Это возможно с помощью улыбки или обращения к нему по имени. Если подросток — до того, как имело место неадекватное поведение, сделал что-нибудь хорошо, необходимо это назвать. Переход представляет собой краткие высказывания типа «...а ещё лучше было бы...», «... а ещё, я вот что хотел бы сказать...», «... у меня есть один совет...». При этом подросток понимает: «Так, теперь мне надо слушать». При этом избегайте, насколько возможно, использования слова «но»; вместо него используйте слово «а».

Мы слишком легко приходим к выводу, что подросток знает, что именно он сделал неправильно. Иногда это действительно так, и тогда он сознательно прикидывается таким «дурачком». Однако зачастую он действительно не понимает, что в его поведении неадекватно. Чтобы подросток стал более восприимчив к предложениям (подсказыванию), иногда полезно использовать осторожную формулировку: «У меня есть сомнения по поводу...».

Не следует уделять внимание только поведению подростка. Необходимо рассмотреть ситуацию, в которой проявилось такое поведение. Таким образом, подросток сможет узнать не только то, какое поведение в данной ситуации адекватно, но и в какой ситуации оно было бы адекватным. Чтобы подросток сам задумался об альтернативном поведении, тренер может спросить подростка: «Как ты думаешь, что бы ты мог сделать иначе?»

При объяснении «зачем» тренер обязательно должен рассказать о той пользе, которую принесёт подростку адекватное поведение. При этом важно, чтобы тренер проверил, понял ли подросток, что сказал тренер. Кроме того, тренер должен спросить, может ли и хочет ли подросток использовать эту альтернативу в своём поведении. Иногда реакция подростка даёт повод к тому, чтобы повторить отработку адекватного поведения.

Пример. *«Миша, послушай-ка (1). Мне правится, что ты рассказал Алексею о школе (2). Я хочу ещё кое-что сказать о том, как ты говоришь об учительнице (3). Ты всё время говоришь «эта дура» (4). Мне кажется, что будет умнее говорить об этой учительнице по-другому, например, просто называть её по имени-отчеству (5). Это звучит приятнее. И больше вероятность того, что ты, когда надо будет к ней обратиться, назовёшь её правильно (6). Хорошо? (7)»*

### **Демонстрация**

Одним из способов обучения навыкам — имитация поведения других. Приём «демонстрация» основан на осознанном использовании тренером демонстрирования того или иного навыка. Алгоритм демонстрации:

1. Тренер обращает внимание подростка на себя.

## СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ

2. Демонстрирует поведение.
3. Спрашивает подростка, что он видел.
4. Тренер называет шаги и (по желанию) записывает их.
5. Даёт пояснение «зачем»: зачем подростку данное адекватное поведение.
6. Обсуждает с подростком, где и когда можно использовать данный навык.
7. Убждается, что подросток понял.

### Отработка поведения

Отработка поведения — самый эффективный приём обучения подростков новым навыкам. Это объясняется комбинированной формой приёма: тренер рассказывает подростку, как выглядит навык, демонстрирует данный навык, отрабатывает его с подростком и осуществляет обратную связь. В случае с подростками, имеющими сравнительно небольшие вербальные навыки или другой родной язык, особенно важно не только пояснять навыки, но демонстрировать и отрабатывать их. Возможно, такие подростки лучше умеют что-либо делать, чем говорить об этом.

Приём «отработка поведения» состоит из трёх этапов: сбор информации, демонстрация и тренировка. Этап «сбор информации» опускается, если тренер уже полностью представляет себе и ситуацию, и поведение подростка, или в случаях, если демонстрация и тренировка следуют за инструктированием или подсказыванием поведения.

*Шаги 1-го этапа приёма «отработка поведения» — сбор информации:*

1. Попросите подростка рассказать, что именно произошло.
2. Проиграйте ситуацию (по желанию), чтобы выяснить, как именно всё происходило (подросток играет самого себя, тренер играет роль партнёра).
3. Поблагодарите подростка за информацию (и за игру).
4. Укажите, что подросток сделал правильно.
5. Укажите, что можно сделать по-другому.

Сбор информации должен быть кратким. Не задерживайтесь слишком долго на неадекватном поведении. Подросток может захотеть узнать мнение тренера о ситуации: «Ну, теперь вы видите, какая сволочь, этот учитель». В этом случае поддержите подростка: «Могу себе представить, какие ты испытываешь ощущения, когда учитель так с тобой разговаривает».

*Шаги 2-го этапа приёма «отработка поведения» — демонстрация:*

1. Продемонстрируйте поведение или навык (тренер играет роль подростка, подросток играет роль партнёра).
2. Спросите подростка, что он видел.
3. Назовите шаги и запишите их.
4. Поясните, «зачем» подростку данное адекватное поведение.

Тренер встаёт и буквально показывает подростку, как выглядит навык. При этом тренер принимает на себя роль подростка и показывает пример; подросток играет роль партнёра. Подросток видит альтернативное

**Т.И. Шульга, Х. Спаниярд, В. Слот. Альтернативные наказания в Нидерландах**

поведение, демонстрируемое тренером, и, возможно, ощущает на себе, какую реакцию вызывает данное поведение у другого человека. Очень важно, чтобы шаги и главные признаки данного навыка были ясно видны подростку.

Тренер повторяет или называет (применяя чёткие формулировки) различные шаги, из которых состоит изучаемый навык, и указывает подростку на моменты, требующие особого внимания. Шаги и моменты, требующие внимания, можно записать для использования в качестве «шпаргалки» во время упражнения. Очень важно, чтобы сформулированное тренером описание адекватного поведения было конкретным и не допускающим двойного толкования. Тренер делает пояснение «зачем», то есть приводит причину, ясно свидетельствующую о прямой пользе этого навыка для подростка.

*Пример. Андрей хочет получить на работе отгул, но знает, что отгул в этот свободный день для него очень важен. После сбора информации (1-3) выяснилось, что Андрей собирается задать свой вопрос недовольным тоном, без контакта взглядов, без дальнейших пояснений и без демонстрации понимания ситуации начальника. Ирина, его тренер, боится, что он не осмелится попросить отгул и просто не придёт в этот день на работу. И тогда его уволят. Ирина: «Да, теперь мне понятно, как это бывает у тебя на работе. Мне нравится, что ты прямо задаёшь вопрос (4). У меня есть несколько советов. По-моему, ты должен больше обращать внимания на то, каким образом ты задаёшь вопрос, например, какие слова и какой тон ты используешь (5). Ведь ты же хочешь чего-то добиться от своего начальника, поэтому важно, чтобы ты обратился к нему доброжелательно и показал, что ты понимаешь, в какой он ситуации. Тебе может показаться, что ты подлизываешься, но на практике это часто срабатывает (9). Я покажу, как ты можешь задать свой вопрос по-другому. Встань вон там, ты будешь Сергеем Петровичем. А я буду тобой и иду к Сергею Петровичу просить отгул. Ну, давай начнём» (6).*

*Ирина: (в роли Андрея) «Здравствуйте, Сергей Петрович, можно задать вопрос? (...) Я знаю, что это будет неудачный момент, но я хотел бы в следующую пятницу получить отгул. Для меня это очень важно, потому что я должен буду встретиться с хозяином квартиры» (6).*

*Андрей: (в роли своего начальника) (...)*

*Ирина: «Давай прервёмся. Ну, как я попросила у Сергея Петровича отгул?»*

*Андрей: «Хорошо».*

*Ирина: «Что я сделала?» (7)*

*Андрей: «Вы сказали «здравствуйте» и можно ли задать вопрос. А потом попросили». Ирина: «Да, очень хорошо. И что ещё было очень важно, я смотрела на Сергея Петровича. А как я задала вопрос, наседала на него или*

СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ

*доброжелательно?» Андрей: «Доброжелательно». Ирина: «И ещё я сказала — знаю, что для него это будет неудачный момент. Хорошо, давай мы всё это запишем:*

- Скажи «здравствуйте».
- Смотри на собеседника.
- Спроси, можно ли задать вопрос.
- Задай вопрос (доброжелательно).
- Скажи, что знаешь, что другому человеку это неудобно.
- Подожди ответа. (8)

Очень важно, чтобы ты задавал чёткий вопрос и давал понять, что знаешь о неуместности своей просьбы в данный момент. Тогда больше вероятность, что твой начальник тебя выслушает и подумает над твоей просьбой (9). Давай попробуем? Теперь ты будешь самим собой, а я буду Сергеем Петровичем. Я буду стоять вон там...» (10)

Тренировка навыка — самый важный этап приёма «отработка поведения». Она предоставляет подростку возможность опробовать навык в безопасной ситуации. Тренеру же она позволяет проверить, умеет ли подросток применять изученные шаги и подходит ли ему данный навык.

*Шаги 3-го этапа приёма «отработка поведения» — тренировка:*

1. Попросите подростка поупражняться (повторить показанное тренером; подросток играет самого себя, тренер играет роль партнёра).
2. Установите обратную связь по поводу увиденного.
3. Попросите подростка ещё раз поупражняться.
4. Обсудите, где и когда может применяться данный навык.

Во время тренировки подросток (вновь) играет роль самого себя и получает задание выполнить все шаги навыка, как можно лучше. Если тренировка идёт плохо, неэффективно, рекомендуется сократить её до минимума. Тренер может тогда сказать: «Извини, я не очень хорошо всё объяснил, давай я ещё раз объясню (и покажу)». Поскольку тренер возлагает вину на себя, увеличивается вероятность того, что подросток выразит желание продолжить упражнение.

Иногда тренер прерывает упражнение, чтобы положительно прокомментировать демонстрируемое поведение. Хорошие элементы проговариваются, и тренер может дать дополнительные указания. Если возникают трудности, он может помочь подростку, взяв часть его роли на себя. Таким образом, возникает атмосфера совместного труда над навыком, причём тренер не навязывает подростку адекватное поведение, но даёт ему возможность посредством экспериментирования самому убедиться в его пользе. Так, шаг за шагом подросток осваивает адекватное поведение.

### **Т.И. Шульга, Х. Спаниярд, В. Слот. Альтернативные наказания в Нидерландах**

Во время тренировки тренер берёт на себя очень активную роль. Как правило, тренировка получается интересной. Некоторые рекомендации:

- Для тренировки не используйте ту часть помещения, где вы с подростком сидели за столом. Выделите для неё большую часть комнаты.
- При смене ролей поменяйтесь местами.
- Начинайте с лёгких и не слишком эмоционально насыщенных примеров.
- Используйте любую возможность, чтобы сделать позитивное замечание.
- Показывайте подростку шаги, записанные на бумаге. Он может ими пользоваться как «шпаргалкой».

Очень важна во время тренировки навыка обратная связь. Если подросток сделал что-либо очень хорошо, тренер с энтузиазмом реагирует: «Молодец, очень хорошо». После этого он проговаривает шаги, которые увидел. Если тренировка у подростка получилась не очень хорошо, то тренер одобряет сначала саму попытку поупражняться, например: «Хорошо» или «Хорошая попытка». После этого следует одобрение каждого шага навыка, демонстрируемого подростком. При этом удобно опираться на шаги, записанные на «шпаргалке». После этого тренер даёт некоторые советы, т.е. подчёркивает моменты, требующие внимания.

При обратной связи тренер обращает внимание не только на то, что и как говорится, но и на выражение лица, а также на то, как подросток умеет слушать. Во время тренировки важным вспомогательным средством является видео. С помощью съёмки тренировки тренер может привлечь внимание к невербальным аспектам, таким, как поддержание контакта посредством взгляда и т.д. Функция «замедленный показ» позволяет найти интересные положения тела, то есть позы, которые тренер или подросток считает привлекательными. С помощью функции «пауза» эти позы фиксируются на экране и сопровождаются комментарием. Данная процедура предоставляет возможность повысить самооценку подростка.

Даже если подросток уже почти совсем овладел навыком, упражнение можно повторить ещё раз. В этом случае тренер может немного усложнить задачу, изменив поведение своего персонажа.

В заключение тренер и подросток обсуждают ситуации из повседневной жизни, в которых отработанный навык можно применить. При этом следует подготовить подростка к возможным неудачам, используя принцип «всё относительно». Например: «Если у служащего в окошке, в которое ты обращаешься, плохое настроение, то он может недружелюбно реагировать на твои вопросы. Поэтому такой разговор будет неприятным вне зависимости от твоих усилий».

Пример. *Фёдор и Дима — грузья. Однако они ссорятся, когда не могут поговорить, чем им заняться. Например, в прошлую субботу Дима спросил*

## СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ

*Фёдора, хочет ли тот смотреть викторину. Но Фёдор предпочитал посмотреть детектив по другой программе и сказал: «Нет, не хочу. Я эту викторину уже сто раз смотрел». Дима попытался уговорить Фёдора, в конце концов, они поссорились. Дима сказал: «С тобой никогда нельзя заняться ничем интересным. Пойду с кем-нибудь другим смотреть телевизор. Пока».*

*По поводу этого инцидента тренер отрабатывает с Фёдором навык «предложить что-нибудь другое»: «Фёдор, я тебе покажу, как можно поведи себя по-другому». (Тренер встаёт и продолжает.) Теперь ты будешь Димой, а я буду тобой. Мы сидим на диване. Давай поставим эти два стула вместе. Ты теперь Дима и спрашиваешь, хочу ли я посмотреть викторину. Спрашивай».*

*Тренер берёт на себя роль Фёдора и говорит, после того как Дима предложил вместе посмотреть викторину: «Я хочу с тобой смотреть телевизор, но не эту викторину, я её уже сто раз видел. Давай посмотрим детектив?» (Тренер демонстрирует навык) (6) После этого тренер спрашивает Фёдора, видел ли тот, что он сделал (7), затем тренер (вновь) называет шаги («Скажи, что тебе нравится, скажи, что тебе не нравится, скажи, почему не нравится, предложи что-нибудь другое»). (8)*

*«Если ты с Димой обсудишь это таким образом, то он может согласиться смотреть детектив и вы не поссоритесь». (...) (9)*

*«А давай теперь поменяем ролями, тогда ты попробуешь. Теперь ты играешь самого себя, а я — Дима. Я предлагаю тебе вместе посмотреть викторину. Начинаем». (Тренер в роли Димы предлагает смотреть викторину. Подросток демонстрирует навык. Тренер осуществляет обратную связь и просит подростка поупражняться ещё раз.) (10, 11, 12) «Когда ты сможешь это попробовать? Может ли в скором времени сложиться подобная ситуация?» (...) Потом мы ещё раз вернёмся к этому и посмотрим, получилось у тебя или нет». (13)*

### Моменты, требующие внимания

- Подчеркните, что тренировка — обычный элемент занятия. Например: «Чтобы посмотреть, как ты поведёшь себя в определённой ситуации и что ты мог бы изменить в своём поведении, мы сделаем упражнение. Если ты сначала попробуешь здесь, у тебя лучше получится в реальной ситуации». Или: «Давай проиграем ситуацию, которая у тебя была в твоей жизни, и посмотрим, можно ли поведи себя по-другому. Потом ты можешь сам попробовать и посмотреть, подходит ли тебе такой вариант».
- При тренировке навыка обращайтесь внимание на слова, которые употребляете. В жаргоне социальных работников часто тренировку называют ролевой игрой. Не используйте это слово. Говорите «упражнение», «тренировка», «тренировать», «упражняться»; «ты играешь роль...» можно заменить на «ты будешь...»
- Не вступайте с подростком в дискуссию о пользе тренировки.

**Т.И. Шульга, Х. Спаниярд, В. Слот. Альтернативные наказания в Нидерландах**

Отвечайте на вопросы понятно, но коротко (и доброжелательно). Скажите, что упражняться в чём-либо — лучший способ чему-либо научиться, или что эта тренировка — именно то, что нужно подростку в его конкретной ситуации. Иногда подростки считают тренировку бессмысленной. «В жизни всё равно всё будет по-другому», — говорят они. Ответ может быть таким: «В этом как раз и заключается преимущество, потому что сейчас можно попробовать и посмотреть, что из этого получится, а в жизни это будет не так просто».

- Работайте активно, с энтузиазмом и с уверенностью в себе. Упражнения делайте быстро. Во время тренингов может звучать смех.
- Поддерживайте (в начале) любые хорошие или неплохие поведенческие проявления, которые соответствуют нужному направлению. Постепенно повышайте требования к подростку, чтобы он мог получить одобрение.
- Часто используйте пояснения «зачем».
- Краткие упражнения наиболее эффективны. Придерживайтесь правила, что разговоры между упражнениями (обратная связь) не должны длиться дольше, чем сами упражнения.
- Никогда не завершайте тренинг на неудачном, не получившемся упражнении, — всегда заканчивайте на позитивной ноте.

Выполнение с подростком упражнения на отработку поведения можно начать следующим образом:

1. Опишите, какая ситуация или нехватка какого навыка послужили поводом для упражнения.
  2. Предложите рассмотреть способ, с помощью которого можно сделать что-либо по-другому: «Давай разберём другой вариант, при котором...» Укажите при этом подростку на положительные для него последствия.
  3. Когда представится удобный случай, начинайте упражнение. В противном случае договоритесь, когда вы будете работать над данным навыком.
- Наряду с пошаговым выстраиванием поведения, навыки и (или) ситуации, подлежащие отработке, также группируются по степени сложности. Начинать обучение навыкам следует, используя наименее сложную ситуацию.

Очень важно обучить подростков делать различие между ситуациями, когда определённое поведение имеет позитивные последствия и ситуациями, в которых то же поведение влечёт за собой негативные последствия.

*Пример. Антону нужны деньги, но он боится попросить их у отца, так как это может привести к скандалу. Вместе с тренером и с помощью упражнений на отработку поведения Антон нашёл способ попросить у отца денег. Теперь они с тренером обсуждают, при каких обстоятельствах*

**СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ**

*Антону лучше всего затронуть этот вопрос, чтобы вероятность положительной реакции отца была больше. Они отделяют благоприятные факторы от неблагоприятных (см. табл. 1).*

**Таблица 1**

<b>Отделение благоприятных ситуаций от неблагоприятных</b>	
<b>Благоприятные</b>	<b>Неблагоприятные</b>
У отца был хороший день; у отца хорошее настроение; представился случай поговорить с глазу на глаз; когда я чувствую себя раскованно	У отца сейчас много других дел; у отца плохое настроение; пришли гости; присутствует мой старший брат; за едой; когда я чувствую себя усталым

**Разрешение проблемы выбора и конфликтных ситуаций**

Перед подростком часто стоит проблема выбора или в его жизни возникает конфликт, который он не может сразу разрешить. В этих случаях полезно проанализировать возможные решения, их преимущества и недостатки. На основе такого анализа подростку легче принять правильное решение. В ситуации выбора следует ответить на вопросы:

- Какие, по мнению подростка, существуют решения проблемы?
- Какие есть ещё варианты решения (по мнению третьих лиц и тренера)?
- Каковы преимущества и недостатки различных вариантов?
- Какие варианты можно скомбинировать?
- К какому решению склоняется сам подросток?

Порядок действий при разрешении проблемы выбора:

*Шаг 1-й. Сформулируйте вопрос или проблему.*

Формулировка проблемы должна быть краткой, конкретной; в ней не должно быть обвинений. Эту формулировку надо записать (сверху на листе бумаги), разделить лист бумаги на четыре столбца; последний столбец должен быть уже, чем первые три (см. табл. 2).

*Шаг 2-й. Проведите инвентаризацию всех возможных решений (альтернатив).*

Тренер вписывает все варианты решения проблемы, называемые подростком, в левый столбец. Варианты, неадекватные, с точки зрения тренера, тоже вписываются, чтобы подросток убедился, что его принимают все-

**Т.И. Шульга, Х. Спаниярд, В. Слот. Альтернативные наказания в Нидерландах**

рьёз. После этого тренер называет свои варианты решения, которые также записываются.

Такой способ позволяет тренеру высказать свои мысли о том, что нужно делать, и не выглядеть при этом «взрослым, который всё всегда лучше знает». Инвентаризация всех возможных вариантов до того, как они, возможно, подвергнутся критике, позволяет избежать разговора в стиле «да, но...» и предотвратить досрочное отклонение того или иного варианта.

*Шаг 3-й. Инвентаризация преимуществ и недостатков.*

Тренер просит подростка назвать преимущества и недостатки каждого варианта решения. Они вписываются во второй и третий столбцы рядом с соответствующим вариантом. Тренер тоже может предложить свои преимущества и недостатки, но они не должны восприниматься подростком как более правильные. Если нужно, тренер отделяет преимущества и недостатки, имеющие краткосрочный характер, от преимуществ и недостатков, обладающих долгосрочной перспективой.

После этого тренер просит подростка поставить каждому варианту решения оценку: «плюс» или «минус». «Плюс» означает: я думаю, что это хороший вариант. «Минус» означает, что этот вариант решения имеет больше недостатков, чем преимуществ. Конечно, можно поставить и два минуса или два плюса. Оценки ставятся в последнем столбце.

*Шаг 4-й. Попросите подростка сделать (предварительный) выбор.*

Тренер спрашивает подростка, какое решение (на основе оценок) является лучшим. Можно также вместе с подростком проверить, можно ли сделать комбинацию решений, которая принесёт ещё больше преимуществ. Если у подростка возникнут затруднения, тренер может предложить ему опробовать лучшее решение в течение определённого периода и оценить результат. Другая возможность — попросить подростка ещё некоторое время подумать о вариантах решения и вернуться к этому в следующий раз.

*Шаг 5-й. Мотивируйте апробацию решения на основе практики.*

Последний шаг — применить избранное решение на практике. Тренер помогает подростку придумать, как можно применить выбранный вариант решения. Иногда это может стать поводом для инструктирования или выполнения упражнений, иногда — для привлечения помощи третьих лиц. Тренер оговаривает с подростком период времени, в течение которого будет опробовано решение. После этого подросток может на основе полученного опыта определить, насколько правильным было выбранное решение.

## СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА ЗА РУБЕЖОМ

Таблица 2

<b>Пример взвешивания «за» и «против» в ситуации проблемы выбора</b>			
<b>Как добыть денег</b>			
<b>Варианты</b>	<b>Преимущества</b>	<b>Недостатки</b>	
попросить у родителей	легко	у них мало денег	–
поработать в магазине	интересная работа	займёт много времени	+
попросить у дяди	он обязательно даст	буду от него зависеть	+ / –
украсть	интересно	могут поймать	+
помогать бабушке по дому за плату	бабушка добрая и у неё много работы по дому	бабушка далеко живёт	–
просить милостыню	придумай	противно	–
найти другую работу	можно зарабатывать	тяжело	+