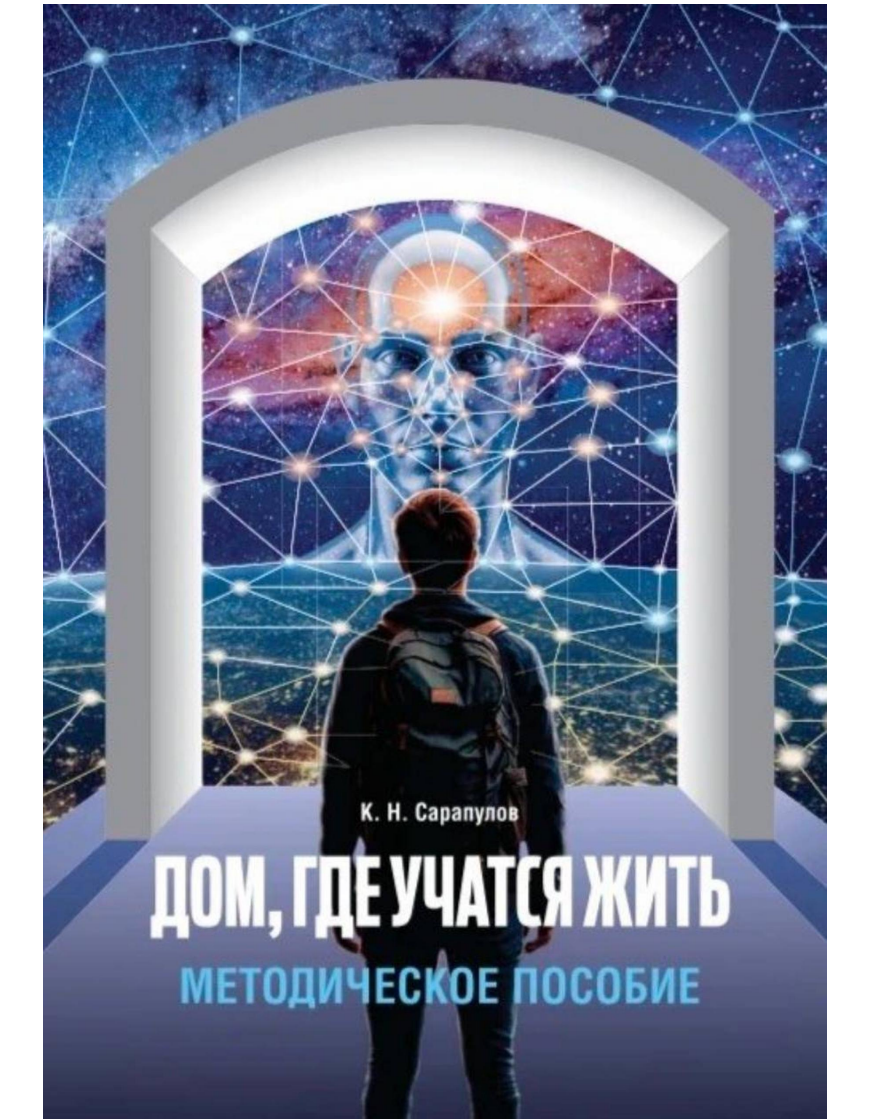


The cover features a person with a backpack standing in a white arched doorway, looking out into space. In the distance, a large, glowing blue face with a bright orange brain is superimposed on a network of white lines connecting various points in a starry, colorful cosmic background. The overall theme is futuristic and educational.

К. Н. Сарапулов

ДОМ, ГДЕ УЧАТСЯ ЖИТЬ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Кирилл Сарапулов

Дом, где учатся жить

<https://litres.ru/74420997>

SelfPub; 2026

Аннотация

Методическое пособие «Дом, где учатся жить» представляет собой авторскую систему профилактики девиантного поведения подростков, созданную на основе многолетнего опыта Центра реабилитации и социальной адаптации «Чистый путь».

Пособие объединяет педагогический, психологический и реабилитационный подходы. Оно включает теоретическую часть, посвящённую деятельности специализированного центра, и практический инструментарий — рабочую тетрадь для подростков с заданиями, направленными на развитие осознанности, ответственности, самоконтроля, способности регулировать эмоции и строить конструктивные отношения.

Материалы могут использоваться в индивидуальной и групповой работе. Пособие предназначено для педагогов, психологов, социальных работников и других специалистов, работающих с подростками с девиантным поведением и подростками группы риска, и может применяться в центрах профилактики, реабилитации и социальной адаптации.

Содержание

Предисловие	5
Методологическая концепция	9
Дом, где учатся жить	14
Куда ты пришёл и зачем	18
Роли в доме	25
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Кирилл Сарапулов

Дом, где учатся жить

Автор:

К.Н. Сарапулов — психолог, педагог, супервизор Центра реабилитации и социальной адаптации «Чистый путь» (г. Томск)

Рецензенты:

А.В. Диденко — доктор медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник отделения пограничных состояний НИИ психического здоровья Томского НИМЦ

А.А. Иванова — кандидат психологических наук, доцент кафедры фундаментальной психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России

Предисловие

Современное поколение подростков сталкивается с всё более острыми формами девиантного поведения — от систематических нарушений дисциплины до употребления психоактивных веществ и агрессивных моделей взаимодействия. Статистика подтверждает устойчивый рост числа несовершеннолетних, попадающих в группу социального и психологического риска. Эти процессы напрямую связаны с изменением среды воспитания: ослаблением роли семьи, дефицитом значимых взрослых, а также с влиянием цифрового пространства, которое формирует иллюзорные модели успеха и поведения.

Работая более 15 лет с зависимыми и трудными подростками в условиях реабилитационного центра, автор и команда специалистов убедились, что многие формы зависимого поведения (химические и нехимические) имеют корни именно в девиантной модели реагирования, сформировавшейся задолго до употребления психоактивных веществ. Именно поэтому профилактика зависимостей неразрывно связана с ранней коррекцией девиантного поведения и воспитанием у подростков системы устойчивых нравственных ценностей: ответственности, честности, трудолюбия, уважения к себе и другим людям.

Наиболее эффективной методической основой для та-

кой работы стала программа «12 шагов», адаптированная под задачи педагогической и психологической реабилитации подростков. Этот подход объединяет личностную рефлексию, групповую поддержку и постепенное формирование внутренней ответственности. Опыт международных и отечественных практик показывает, что именно в формате поэтапного движения, через честное признание, принятие помощи и осознанное действие, у подростков появляется возможность построить новую жизненную стратегию.

Система социально-психологической реабилитации «Дом, где учатся жить» построена на объединении трёх ключевых педагогических и психологических концепций:

- 1) воспитательной системы А.С. Макаренко, подчёркивающей роль коллектива и общественно полезного труда;
- 2) принципов гуманной педагогики Ш.А. Амонашвили, ориентированных на уважение к личности подростка;
- 3) методов психокоррекционной школы А.А. Осиповой, направленных на осознание подростком своих поступков, принятие личной ответственности и выработку конструктивных моделей взаимодействия с миром.

Такое сочетание даёт уникальную синергию педагогического и психологического подходов, что делает систему «Дом, где учатся жить» действенной в условиях реабилитационного центра.

Цель данного методического пособия заключается в создании целостной системы по профилактике девиантного

поведения у подростков, социально-психологической реабилитации, объединяющей воспитательные, образовательные и психокоррекционные инструментари.

Задачи методического пособия:

1. Обосновать и представить структуру воспитательно-реабилитационной модели Центра «Чистый путь» как дома, где подросток учится жить.

2. Описать педагогические и психологические механизмы коррекции девиантного поведения подростков в рамках адаптированной программы «12 шагов», способствующие осознанию подростком проблемы, принятию им ответственности, формированию новых установок и устойчивых моделей поведения.

3. Предоставить специалистам пошаговые инструменты для работы с подростками, находящимися в состоянии девиантного поведения.

4. Показать практическую адаптацию элементов программы «12 шагов» для подростковой среды, включая рабочие тетради и групповую работу.

Пособие объединяет в единую педагогическую систему элементы классической программы «12 шагов», принципы педагогики и современные подходы психокоррекции поведения подростков.

Новизна подхода заключается в адаптации классической программы «12 шагов» для профилактики девиантных форм поведения у подростков, что предполагает модификацию со-

держания шагов, методик программы и системы поддержки с учётом возрастных и психологических особенностей целевой группы, а также в структурировании процесса реабилитации в виде дома — модели реального мира, где каждый этап проживания сопровождается конкретными педагогическими инструментами и формами рефлексии.

Представляемая система социально-психологической реабилитации «Дом, где учатся жить» прошла апробацию в условиях Центра реабилитации и социальной адаптации «Чистый путь» и показала высокую эффективность в снижении уровня конфликтности, агрессии и реакции в виде протеста у подростков, а также в росте их ответственности, доверия и способности к саморегуляции.

Методологическая концепция

Деятельность центра «Чистый путь» строится на реализации двух взаимосвязанных направлений — профилактики девиантного поведения и реабилитации лиц с химическими и нехимическими аддиктивными расстройствами. Эти направления рассматриваются как элементы единой системы работы с аддиктивным риском на разных этапах его формирования.

Центр исходит из следующих базовых положений:

1) девиантное поведение и зависимость — это не результат «плохого» характера или единичных ошибок, а сложный процесс, затрагивающий когнитивную, эмоциональную, поведенческую сферы и систему межличностных отношений человека;

2) работа направлена не на подавление отдельных проявлений, а на трансформацию моделей мышления и поведения, формирование ответственности, саморегуляции и способности к устойчивому функционированию без деструктивных форм адаптации.

Профилактическое направление является самостоятельной частью деятельности центра. Цель этого направления — коррекция девиантных форм поведения и приобретение базовых навыков коммуникации и социальной адаптации.

Целевая группа — лица с такими проявлениями, как:

- нарушение правил и границ;
- импульсивность, агрессивность, провокационность, конфликтность;
- трудности принятия собственной ответственности;
- обесценивание результатов своих действий;
- учебная и социальная дезадаптация;
- выраженная вовлеченность в виртуальный досуг;
- игнорирование внешних требований как способ избегания эмоционально напряжённых ситуаций.

Данные поведенческие проявления не являются диагностическим критерием зависимости, но могут способствовать формированию аддиктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций и избегания ответственности.

Задачи коррекции и профилактики:

- 1) развитие механизмов произвольной регуляции собственного поведения;
- 2) развитие самодисциплины и ответственности;
- 3) развитие навыков соблюдения границ и конструктивного взаимодействия;
- 4) снижение риска развития химической и нехимической зависимости.

Склонность к аддиктивным формам поведения в психологии понимается как проявление психологической уязвимости, при которой человек предпочитает стратегии избегания, стимуляции или жёсткого контроля вместо проживания собственных чувств и принятия последствий своих дей-

ствий.

Наиболее эффективный этап профилактической работы — период первых проявлений девиантного поведения. Своевременное вмешательство позволяет изменить деструктивную траекторию личностного развития подростка и предотвратить формирование устойчивой зависимости.

Реабилитация ориентирована на работу с лицами, у которых аддиктивное расстройство уже сформировалось. Зависимость рассматривается как системное нарушение, затрагивающее употребление или конкретное аддиктивное поведение, мышление, эмоциональную сферу, межличностные отношения, способность нести ответственность, контакт с реальностью.

Цель реабилитации — поэтапное развитие социально-коммуникативных навыков, формирование ответственности, развитие устойчивых адекватных форм поведения в социуме.

Методология центра носит интегративный характер: разные подходы решают специфические задачи в рамках единого профилактико-реабилитационного процесса.

Программа «12 шагов» (Миннесотская модель выздоровления) используется в реабилитации для формирования ответственности, честности по отношению к себе, как в реабилитации, так и в профилактике девиантного и аддиктивного поведения.

Авторская система «Дом, где учатся жить» предполагает

формирование ответственности и зрелых форм поведения у лиц с девиантными и аддиктивными проявлениями.

Ключевой принцип: изменения достигаются через ежедневную практику жизни в структурированной среде с едиными правилами, понятными требованиями и предсказуемыми последствиями поступков.

Опорными элементами системы «Дом, где учатся жить» являются: режим дня центра «Чистый путь»; личная и групповая ответственность; социально-психологическая и воспитательная работа в группе; рефлексивные практики; формирование навыков переноса новых моделей поведения в реальную социальную среду.

В индивидуальной и групповой работе применяются элементы психокоррекции отечественной психологической школы с целью изменения дезадаптивных моделей мышления и поведения, развития эмоциональной осознанности, формирования способности работать с внутренним напряжением без деструктивной компенсации.

Центр создаёт структурированные условия пребывания для работы с подростками на разных этапах аддиктивного риска.

Профилактика и реабилитация рассматриваются как процесс совместного участия и взаимной ответственности всех вовлечённых сторон. Центр не даёт гарантий будущего поведения и не подменяет собой семью или социальную среду.

Семья и ближайшее окружение — значимый фактор

устойчивости изменений. Устойчивый результат возможен только при готовности окружения принимать правила, ограничения и необходимость изменений.

Ожидаемые результаты: формирование навыков соблюдения установленных правил, освоение методов работы с внутренним напряжением, развитие способности выполнять взятые на себя обязательства, выработка умения строить конструктивные отношения без агрессии и манипуляций, воспитание осознанной ответственности за принятые решения.

Центр не предлагает простых решений и не работает с иллюзиями, а модулирует реальные ситуации, в которых может оказаться подросток, и ставит конкретные задачи, опираясь на осознанное участие самого человека и поддержку его ближайшего окружения.

Дом, где учатся жить

Иногда человеку необходимы время и пространство, чтобы осмыслить свою идентичность и определить, какое место он занимает в жизни. Жизнь не всегда идёт по плану: ошибки, страх перед будущим, чувство одиночества, тяжёлые эмоциональные переживания и нервное истощение могут заставить усомниться в своих ориентирах. И вот человек останавливается, не зная, куда идти дальше.

Центр «Чистый путь» — это место, где можно остановиться, отдышаться и начать всё заново. Но наш центр — не больница и не лагерь. Это живой дом. Дом, в котором человек учится жить.

Что значит «живой дом»? Это не стены и не распорядок ради распорядка. Это место, где каждое утро начинается с выбора: быть честным, держать слово, уважать труд, видеть рядом человека. В нашем центре учат не подстраиваться под внешнее давление, а укреплять свой внутренний стержень, чтобы во взрослой жизни опираться на собственные силы. Здесь оказываются разные люди с различными жизненными ситуациями: те, кто испытывает трудности с самоопределением, столкнулся с последствиями ошибок или нуждается в психологической поддержке. У каждого подростка своя история, но итог один: они пришли в центр «Чистый путь».

В начале пути нормально не верить в себя и испыты-

вать самые разные чувства: злость, сопротивление, стеснение. Всё это часть процесса.

На первом этапе каждому даётся время на адаптацию, создаётся пространство, где можно освоиться, прийти в себя и увидеть, что перемены возможны.

Мы не делим людей на «зависимых» и «нормальных». Мы работаем с человеком — со всей его историей, болью, мечтами и силой, которая в нём есть. Мы верим, что даже в самом трудном человеке живёт то, что можно поднять, укрепить и вернуть к жизни. Поэтому здесь важен разговор на равных: без ярлыков, без унижений, без ложной жалости.

Сильный поступок — это не геройство, а забота о себе и о тех, кто рядом. Сильное слово, сказанное спокойно, строит мосты, а не стены.

Наш центр — это уменьшенная модель реального мира. Здесь действуют те же правила, что и «там», только безопаснее учиться им с нуля. Мы учимся вставать вовремя, уважать труд, держать слово, быть честными, заботиться о себе и о других. Как живёшь сейчас здесь — так будешь жить потом.

Почему это работает? Совокупность привычек — это основа характера: её формирование — не случайность, а результат сознательного выбора. Привычка приходить на собрания вовремя здесь и сейчас формирует чувство ответственности, и позже это проявится в различных сферах жизни.

Каждый раз, выбирая спокойный тон вместо крика, ты де-

лаешь шаг к зрелости. Здесь и сейчас ты тренируешь навык, который в будущем поможет тебе создать гармоничные отношения в семье и выстроить взаимодействия друзьями, основанные на взаимопонимании.

Дом — это тренажёр, а жизнь — соревнование, где пригодится всё, что натренировал.

Дом держится на каждом. Если ты подмёл пол — стало чище. Если сказал доброе слово — в доме стало теплее. Если спрятался за обидой — в доме стало холоднее. Наш дом живёт усилиями всех, кто в нём находится.

В доме нет «чужой» работы. Любое дело — общее: вымытая кружка, вовремя закрытая дверь, спокойный ответ вместо резкости. Ты всегда добавляешь тепла или холода. В этом и есть взрослая ответственность — видеть, как твой поступок влияет на климат в коллективе. Каждый (резидент, стажёр, волонтёр, равный консультант) отвечает за внутреннюю атмосферу, порядок и жизнь нашего центра.

Мы — не чужие люди. Мы — части одной семьи, которая каждый день учится уважать, трудиться, прощать и быть рядом.

Здесь никто не делает вид, что всё просто. Но именно здесь ты узнаешь, что значит настоящая сила — не в борьбе, а в заботе. Не в крике, а в поступке. Не в словах, а в верности делу.

Сила — это уметь остановиться, извиниться, исправить.

Сила — это вовремя попросить помощи, а не прятаться

за гор-дыней.

Центр — это дом, который мы строим сообща. Своими руками, своими решениями, своим примером. И когда однажды ты почувствуешь, что этот дом стал тебе дорог, знай: ты начал меняться.

Признак перемен прост: ты начинаешь беречь то, что раньше не замечал — время, вещи, людей, свои слова. А ещё тебе хочется, чтобы в доме было чуть теплее, чем вчера, и ты сам делаешь для этого шаг.

Добро пожаловать домой! В дом, где учатся жить.

Куда ты пришёл и зачем

Ты переступил порог центра «Чистый путь». Теперь ты — резидент. С этого момента дом становится твоим местом роста, силы и внутреннего восстановления. Это не просто новое место проживания — это новая точка отсчёта, где человек получает шанс заново выстроить себя изнутри.

Цель нашего центра — не только научить человека воздержанию от разрушительных привычек, но и вернуть ему способность жить осознанно, быть честным с собой, выстраивать отношения, заботиться о душе, разуме и теле. Мы не ограничиваемся внешними изменениями, здесь учат видеть причины, понимать себя и брать ответственность за свою жизнь.

Центр даёт возможность вернуть внутреннюю устойчивость тем, кто её потерял. Независимо от причины — будь то самообман, эмоциональный хаос или утрата доверия — здесь помогают научиться опираться на собственные силы в любых ситуациях. Здесь помогают найти правильный путь к самостоятельности, осознать ценность труда, научиться находить радость в повседневных делах и сформировать здоровое самоуважение.

Девиз нашего центра: «Здесь учатся жить так, чтобы не повторять ошибок прошлого». Девиз отражает идею осознанного движения вперёд: прошлое служит опытом, но не

должно становиться грузом, который мешает строить жизнь здесь и сейчас.

Ценности центра «Чистый путь»:

1. Ответственность выражается в готовности выполнять принятые обязательства, отвечать за результаты своих действий.

2. Честность — это не про «правильность», а про свободу: тебе не нужно прятаться за враньё.

3. Труд — способ прокачивать себя, стать более уверенным в себе.

4. Забота — признак силы: ты можешь поддержать другого, не теряя себя.

5. Благодарность — умение выражать признательность словами, действиями или другими знаками внимания.

Наш Центр — это не больница и не учреждение строгого режима. Это дом, где живут, а не просто находятся. Дом, где каждый день наполнен делом, теплом, порядком и человеческим участием. Здесь не скрывают трудностей, но и не драматизируют их. Всё честно: если хочешь меняться — получишь помощь, поддержку и опыт тех, кто прошёл этот путь раньше.

Здесь ты найдёшь несколько простых, но надёжных опор:

- Порядок и безопасность. В доме действуют ясные и понятные правила. Они одинаковы для всех — от новичка до консультанта. Эти правила создают атмосферу, в которой легко чувствовать себя защищённо и спокойно.

- Наставников. Рядом всегда будут равные консультанты, педагоги, психологи и специалисты центра, которые помогают советом, примером, опытом. Они знают, как тяжело бывает в начале, и что доверие приходит не через давление, а через участие.

- Практику жизни. Здесь не просто живут — здесь тренируются жить. Каждый день построен так, чтобы человек постепенно возвращался к естественному ритму: режиму, труду, заботе о себе, общению. Это помогает восстановить способность планировать, доводить начатое до конца, видеть результат своих действий.

- Тепло коллектива. Дом живёт на взаимной поддержке. Каждый день рядом находятся люди, которые тоже проходят свой путь, совершают ошибки, учатся, растут. Здесь никто не одинок, важно научиться принимать помощь и самому быть поддержкой для других.

- Перспективу. Каждый приобретённый здесь навык найдёт своё применение в реальной жизни: в отношениях с близкими, учёбе, профессиональной деятельности и повседневном общении. Этот дом не изолирует, он формирует ответственность и даёт инструменты, необходимые для успешного возвращения в мир.

Каждый день в центре «Чистый путь» — это продуманный цикл, помогающий каждому внутренне собраться и развиваться. Здесь нет случайных действий: всё имеет своё значение и цель.

Чёткий распорядок дня включает: подъём по расписанию (учит организованности); зарядку (укрепляет здоровье и заряжает энергией на весь день); дежурства (развивают ответственность и навыки командной работы); трудовую деятельность (формирует трудолюбие и практические навыки); учёбу (даёт новые знания и расширяет кругозор); свободное время (учит выстраивать отношения, слушать и слышать других); вечерние собрания (помогают анализировать день, отмечать успехи и трудности, поддерживать друг друга). Такая система тренирует самодисциплину, воспитывает стремление к порядку и готовит к самостоятельной жизни.

Учёба не сводится лишь к школьным урокам и домашним заданиям. Важнейшие навыки мы приобретаем в реальной жизни: общаясь с людьми, выполняя практические задачи, работая в команде и анализируя свои эмоции. Такой опыт учит нас критически мыслить, понимать себя и окружающих, принимать решения и оставаться искренними без необходимости прятаться за социальными ролями или искать оправдания своим поступкам.

Уважение к дому и к самому себе выражается через повседневные действия: соблюдение режима, поддержание порядка в комнате и опрятности в одежде, ответственное выполнение поручений. Эти, на первый взгляд, мелочи и есть первые шаги к формированию зрелой личности. Внутренний порядок помогает легче справляться с внешними задачами и строить гармоничную жизнь.

Труд — важнейшая часть пути. Занятия в мастерских, работа на территории, приготовление пищи, бытовые дела дают человеку важное ощущение: он приносит пользу. Труд учит терпению и даёт понимание, что мир держится на людях, которые ответственно выполняют свою работу.

Психологическая работа — это способ разобраться, почему ты поступаешь так, как поступаешь. На индивидуальных встречах подросток учится говорить о чувствах, осознавать мотивы, понимать свои реакции. На групповых — отрабатывает коммуникативные навыки, учится взаимодействовать с окружающими. Это не нотации и не допросы — это честный разговор о жизни, где можно быть собой, учиться рассуждать, анализировать, отстаивать свое мнение и получить поддержку.

Общение и развитие — это пространство роста. Игры, обсуждения, спорт, творчество — всё направлено на то, чтобы научиться взаимодействовать, слышать и быть частью команды. Через эти занятия проявляется характер, настоящие качества каждого человека.

Служение — вершина программы. Помощь другим — это не обязанность, а способ стать зрелым. Когда человек делает добро без ожидания выгоды, он впервые ощущает подлинную силу — силу любви и благодарности.

Культура центра «Чистый путь» основана на идее, что правила существуют не формально ради порядка, а как выражение взаимного уважения между людьми. Они просты и

применимы для каждого: Дом — это не просто стены и пространство, а место, где мы живём, поддерживаем друг друга; поддержание порядка — не обязанность, а способ проявить уважение к тем, кто рядом; ошибка — не повод для стыда, а возможность научиться её исправить; помощь — поддерживая других, мы создаём среду, где готовы поддержать и нас; доверие — ценность, которую можно сохранить лишь, соблюдая договорённости, не злоупотребляя полномочиями.

По мере того, как человек принимает эти правила и начинает действовать в соответствии с ними, он открывает для себя важный опыт: честность и дисциплина перестают восприниматься как внешние требования. Они становятся внутренними инструментами, помогающими обрести покой и устойчивость. Жизнь становится понятной, потому что она упорядочена изнутри.

Представленный материал — это не шаблонная методика, а инструмент для личностного роста. Он даёт возможность начать заново, приобрести новые навыки и развить их. Участие добровольное: вам предлагается путь с гибкими условиями — допускаются корректировка темпа и паузы в движении. Главное — сохранять верность выбранному курсу.

Центр «Чистый путь» сопровождает человека на пути к внутренней гармонии и осознанной жизни. Мы помогаем восстановить самоуважение и уверенность в себе; обрести душевный покой и здоровый сон; найти смысл и радость в повседневных моментах; сделать первый шаг к новой жизни.

Наша работа строится на принципах честности, упорного труда, взаимной поддержки и тепла — без иллюзий лёгкой победы, но с реальной возможностью измениться.

Роли в доме

Каждый человек, переступивший порог центра «Чистый путь», начинает процесс самопознания и внутренней работы над собой: от хаоса — к ясности, от страха — к доверию, от зависимости — к ответственности, от одиночества — к любви.

Этот путь нельзя пройти за один день. Он складывается из множества маленьких шагов: признаний, выбора, ошибок, исправлений, конструктивного общения, труда и побед над собой. Каждый прожитый день — часть внутреннего пути к зрелости.

Всё начинается с непростого, но честного признания: «Да, мне нужна помощь». Пока человек сопротивляется и думает, что справится сам, он стоит на месте. Принятие — это не слабость, а мужество. Когда человек перестаёт бороться с самим собой, в душе появляется покой. Он перестаёт притворяться и впервые позволяет себе быть настоящим. С этого момента начинается осознание возможных перемен.

В центре «Чистый путь» каждый участник занимает определённую позицию, исполняет роль, которая не является статичной. Она эволюционирует в соответствии с личностным развитием человека. Под «ролью» здесь понимается не формальный статус, а этап индивидуального пути. Прохождение различных этапов способствует развитию ответственности и

зрелости, становлению личности. Роль резидента предполагает освоение базовых навыков, работу над личными трудностями. Роль стажёра — закрепление достигнутых результатов, участие в деятельности центра под руководством наставников. Роль волонтера — оказание помощи в организации мероприятий, хозяйственно-бытовых делах.

Смена ролей — это не карьерное продвижение, а последовательное личностное взросление. Каждый этап имеет свою ценность: резидент учится заботиться о себе, стажёр закрепляет навыки саморегуляции и дисциплины, волонтер развивает эмпатию и социальную ответственность.

Как и в семье, важно чётко определить зону ответственности каждого участника. При этом необходимо учитывать разный уровень опыта и распределять обязанности. Когда каждый участник ответственно выполняет порученные задания, создаётся благоприятная атмосфера для совместного пребывания в центре.

Резидент. Это человек, который только пришёл в центр. Здесь он знакомится с правилами, распорядком и внутренними ритмами, людьми. Первые дни нахождения в центре — это время наблюдений. Важно спокойно адаптироваться и почувствовать, как здесь устроена жизнь.

Главная задача резидента — начать видеть и слышать. Понять, что распорядок дня, каждое правило, данное поручение предназначены не для контроля, а для установления внутреннего порядка. Резидент учится вовремя вста-

вать, убирать за собой, спокойно говорить, выполнять обещания, не искать оправданий.

Период адаптации имеет принципиальное значение: его успешное прохождение напрямую влияет на формирование устойчивой внутренней опоры человека. Резидент осваивает навык ответственности поэтапно, начиная с базовых задач: содержания в порядке своего спального места, поддержания чистоты, корректного взаимодействия с окружающими. Выполнение этих действий служит стартовой точкой для внутреннего развития резидента.

За статусом резидента стоит принятое им непростое решение — признать, что прошлая жизнь вела к разрушению отношений с окружающими, и он нашёл в себе силы остановиться и выбрать для себя иной путь. Этот момент осознания — начало внутренней работы, требующей определённого мужества и честности перед самим собой.

После успешной адаптации к правилам и установленному порядку центра резидент начинает выполнять свои обязанности самостоятельно, без дополнительных напоминаний, проявляет инициативу и готовность помогать другим участникам. В результате он может быть переведён в статус стажёра, что означает новый уровень доверия и возложения на него дополнительной ответственности.

Стажёр. Роль стажёра — быть ориентиром для резидентов. Благодаря приобретённому в центре опыту он понимает, как устроена здесь жизнь, и помогает вновь прибывшим

влиться в коллектив и освоить установленный распорядок. Стажёру поручают организационные задачи: составлять график дежурств и следить за его исполнением. Кроме того, он оказывает помощь тем, кто только начинает свой путь, следит за чистотой и порядком, а также способствует созданию благоприятной атмосферы, в которой сочетаются дисциплина и взаимное уважение.

Стажёр продолжает процесс обучения, но на новом уровне, его задачи расширяются. Важная часть этого этапа — развитие самоконтроля: умение управлять своими речью, эмоциями и реакциями. Разница между резидентом и стажёром заключается в уровне осознанности поведения. Резидент находится на этапе проб и ошибок: он знакомится с принципами жизни по совести и учится применять их на практике. Стажёр делает осознанный выбор в пользу зрелости, проявляя ответственность в действиях, эмоциональную устойчивость и способность принимать взвешенные решения.

От стажёра зависит стабильность и благоприятная атмосфера в коллективе. Он несёт ответственность за поддержание доброжелательной обстановки, за поддержку вновь прибывших (помощь в адаптации, разъяснение правил и норм поведения), сохранение и укрепление доверия внутри Дома — через личный пример, соблюдение договорённостей и конструктивное разрешение возникающих ситуаций.

Каждый стажёр Центра реабилитации и социальной адап-

тации «Чистый путь» проходит важный этап — принятие присяги. Это значимая традиция нашего центра. С момента присяги стажёр принимает на себя как личную, так и коллективную ответственность.

Перед принятием присяги проводится общее собрание жителей центра, в ходе которого коллектив путём голосования определяет, готов ли кандидат стать примером для окружающих: способен ли он ответственно выполнять поручения, сохранять самообладание в сложных ситуациях и оказывать поддержку другим резидентам. В случае если большинство участников собрания голосует «за», кандидата приглашают к принятию присяги.

Торжественная церемония проходит в присутствии педагогов, равных консультантов, резидентов и волонтёров. Стажёр произносит текст присяги, и с этого момента он принимает на себя новые обязательства: ответственность за свои поступки, контроль за дисциплиной, помощь в адаптации новичкам центра.

Текст присяги стажёра

Я, ... (Фамилия, Имя), резидент Центра реабилитации и социальной адаптации «Чистый путь», принимаю на себя роль стажёра и решение жить по совести. Обещаю с уважением относиться ко всем участникам процесса — педагогам,

консультантам, резидентам и другим сотрудникам центра, соблюдать правила, быть честным в словах и поступках, заботиться о тех, кто рядом, помогать тем, кто слабее. Я выбираю путь ответственности, труда и любви к жизни. Я выбираю чистый путь.

После принятия присяги каждый стажёр знакомится с правилами взаимодействия с резидентами, которые равный консультант объясняет ему в разъяснительной беседе по каждому пункту и отвечает на возникшие вопросы.

1. Честность и открытость:

— быть искренним в общении с резидентами, наставниками и специалистами: не скрывать факты, которые могут повлиять на безопасность и эффективность реабилитационной работы;

— чётко объяснять мотивы своих действий и решений: резиденты должны понимать логику правил и последствия их нарушения;

— признавать свои ошибки и обсуждать пути их исправления вместе с равным консультантом — это демонстрирует зрелость и укрепляет доверие между стажёром, волонтером и равным консультантом;

— делиться позитивным опытом преодоления трудностей: рассказывать, как удалось изменить поведение, и какие стратегии оказались полезными.

2. Уважение к личности:

— обращаться к резидентами уважительно, вне зависи-

мости от их поведения, прошлого опыта или совершённых ошибок; избегать унижений, оскорблений, пренебрежительных высказываний и «ярлыков»;

- формулировать замечания так, чтобы они помогали скорректировать поведение резидента, а не подавляли его личность;

- признавать и поощрять достижения резидентов, чтобы укрепить их самооценку;

- проявлять терпимость к разным мнениям и позициям, даже если они отличаются от собственных.

3. Ответственность за атмосферу в коллективе:

- контролировать свои эмоции и не переносить личные проблемы на взаимодействие с резидентами; избегать резких высказываний, негативных оценок личности, сплетен и конфликтов; демонстрировать конструктивный подход к решению проблем: искать пути выхода из сложных ситуаций, а не фокусироваться на обвинениях;

- способствовать созданию позитивной атмосферы через совместные формы активности, поощрения взаимопомощи и сотрудничества;

- сообщать равному консультанту о напряжённых ситуациях или конфликтах.

4. Справедливость:

- устанавливать адекватные требования к резидентам, соответствующие их возрасту, возможностям и ситуации; применять правила и санкции одинаково ко всем резиден-

там в аналогичных случаях, без предвзятости;

- допускать строгость только в форме конкретных требований и обоснованных санкций, исключая унижение достоинства, оскорбления и негативное сравнение с другими; быть готовым объяснить и обосновать принятые решения, если резидент задаёт вопросы;

- не использовать статус стажёра для давления на других резидентов.

5. Самообладание:

- сохранять спокойствие и выдержку даже в напряжённых или конфликтных ситуациях; выражать несогласие или критику без повышения голоса, проявления агрессии и грубости;

- не принимать импульсивных решений под влиянием эмоций — сначала необходимо успокоиться, затем действовать;

- регулярно обсуждать с равным консультантом собственные эмоциональные состояния и сложности, возникающие в работе;

6. Соблюдение границ:

- соблюдать субординацию в общении со всеми специалистами центра.

7. Поддержка и взаимопомощь:

- оказывать поддержку другим стажёрам и волонтёрам, делиться своим позитивным опытом изменений;

- помогать вновь прибывшим резидентам адаптировать-

ся к правилам и распорядку дня центра.

8. Личная безопасность и безопасность окружающих:

- незамедлительно сообщать психологам центра о любых угрозах, конфликтах, травмоопасных ситуациях или признаках самоповреждающего поведения у резидентов;
- не провоцировать конфликты и не участвовать в агрессивных действиях; следовать инструкциям по технике безопасности и правилам центра в чрезвычайных ситуациях;
- воздерживаться от действий, которые могут нанести вред себе и (или) другим участникам программы.

9. Обучение и развитие:

- выполнять задания специалистов центра, направленные на развитие навыков общения и самоконтроля;
- анализировать свою работу: отмечать как успехи, так и сложности, обсуждать их с психологами центра на групповых встречах и в индивидуальной работе.
- осознавать, что роль стажёра — часть собственной программы реабилитации и роста; понимать, что пример собственного позитивного изменения — лучшая помощь другим подросткам.

Эти правила обязательны для исполнения всеми стажёрами центра. Их соблюдение обеспечивает безопасность и эффективность взаимодействия внутри коллектива, способствует личностному росту самих стажёров.

Своим примером стажёр должен показывать, что подлинная сила заключается не в способности командовать други-

ми, а в умении управлять собой — своими словами, эмоциями и поступками. Именно это осознание открывает путь к настоящему взрослению.

Выпускник. Наступает день, когда подросток покидает стены центра «Чистый путь». Но это не завершение пути, а его логическое продолжение за пределами центра. Теперь особенно важно сохранить и приумножить ценности, обрётённые здесь: труд, честность, уважение к окружающим и благодарность.

По завершению программы социальной адаптации выпускник покидает центр, сохраняя полученные знания и навыки. Он усвоил принципы достойного поведения и обрёл внутреннюю устойчивость. Опираясь на собственный опыт преодоления трудностей, выпускник имеет возможность поддержать других так же, как когда-то поддерживали его.

Волонтёр — это человек, который прошёл свой путь в центре (принял на себя роль стажёра) и возвращается сюда по зову сердца после завершения программы реабилитации. Он знает цену переменам и хочет оказать другим такую же поддержку, которую когда-то получил сам.

Волонтёр приходит в учреждение, чтобы оказать практическую помощь: поучаствовать в хозяйственных делах, помочь организовать мероприятия. Иногда достаточно просто-го присутствия волонтёра — это помогает резидентам чувствовать себя увереннее. Своим участием волонтёр демон-

стрирует, что позитивные изменения действительно возможны.

Когда человек помогает бескорыстно, он растёт духовно. Это не только помощь центру — это способ сохранить связь с местом, где он сам когда-то получил поддержку и начал меняться к лучшему. Во время пребывания в центре волонтер придерживается правил взаимодействия с резидентами.

Участие в деятельности центра способствует развитию личностных качеств, таких как доброта (через заботу о других), честность (через открытость и ответственность в делах), вера в позитивные изменения (через личный опыт помощи и поддержки). Так, помогая центру, волонтер укрепляет эти качества в себе.

Стажёр и волонтер транслируют принятые в организации ценности и нормы поведения. Через взаимодействие с ними подростки наблюдают конкретные примеры ответственного поведения: выполнение данных обещаний, спокойное и уважительное отношение к окружающим при сохранении личных границ. Таким образом, они демонстрируют модель социально ответственного поведения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.