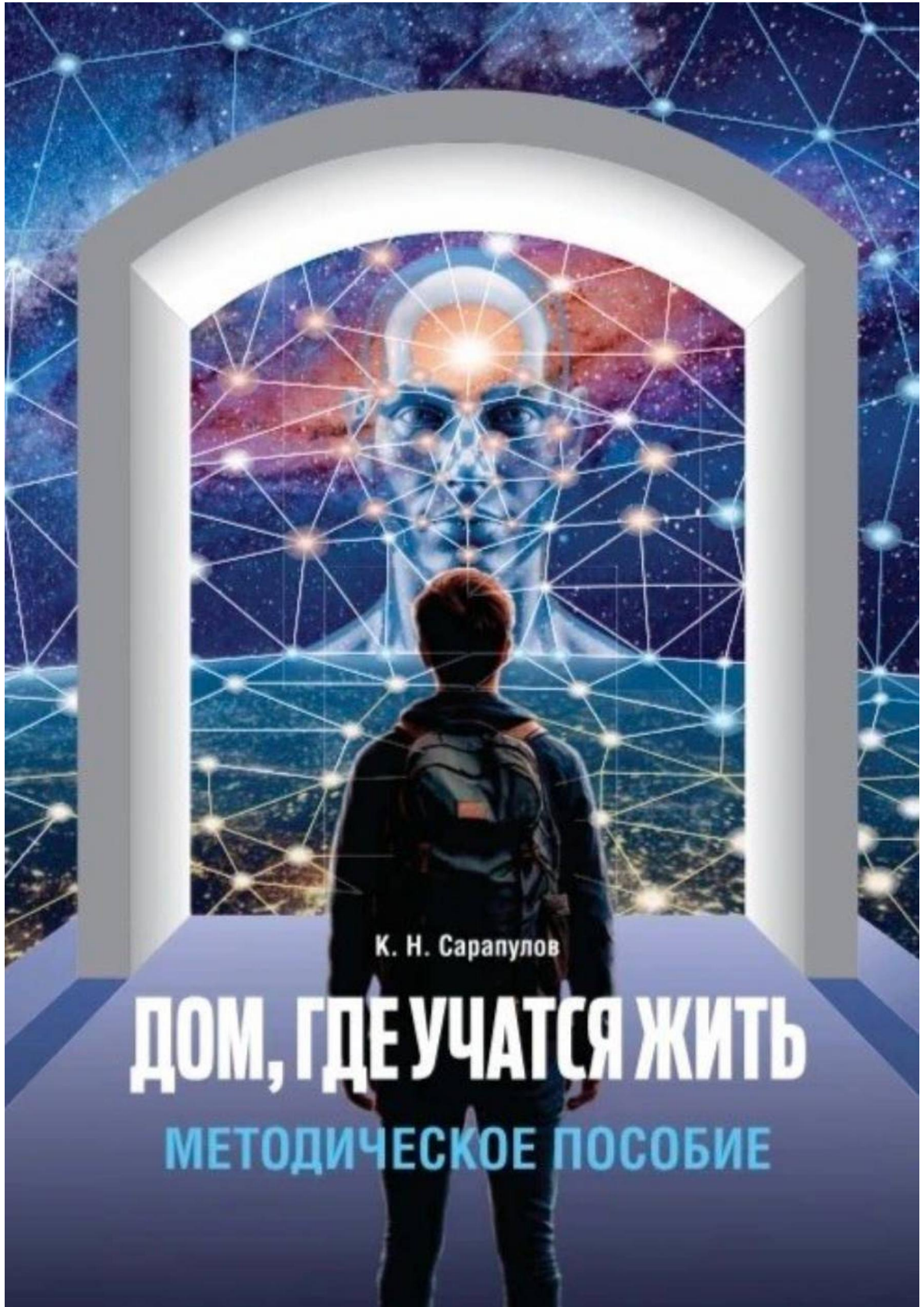


The book cover features a person in a dark space suit with a backpack, seen from behind, standing on a blue platform. They are looking through a large, arched white frame. Inside the frame is a glowing, digital face of a person, overlaid with a complex network of white lines and nodes, resembling a neural network or data visualization. The background is a deep blue space filled with stars and nebulae.

К. Н. Сарапулов

ДОМ, ГДЕ УЧАТСЯ ЖИТЬ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Кирилл Сарапулов

Дом, где учатся жить

«Автор»

2026

Сарапулов К.

Дом, где учатся жить / К. Сарапулов — «Автор», 2026

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.

© Сарапулов К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Методологическая концепция	8
Дом, где учатся жить	10
Куда ты пришёл и зачем	12
Роли в доме	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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 такой работы стала программа «12 шагов», адаптированная под задачи педагогической и психологической реабилитации подростков. Этот подход объединяет личностную рефлекссию, 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 содержания 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 действий.

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 испытывать 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 героизм, 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 делаешь 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 — отработывает 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, помогаю-

щими 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 волонтёра — 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, волонтёр 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 вставать, 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, про-

являет 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 адаптации «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 волонтеров. 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 зависимости 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 резидентам 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 волонтерам, делиться своим позитивным опытом изменений;

- помогать вновь прибывшим резидентам адаптироваться 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 другими, 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, обретённые 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 простого присутствия волонтёра — это помогает резидентам чувствовать себя увереннее. Своим участием волонтёр демонстрирует, 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 волонтёр 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, волонтёр укрепляет эти качества в себе.

Стажёр и волонтёр 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 окружаю-

щим 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.