



## Могу  
Чувствовать

# **Реализация мероприятий, направленных на социализацию несовершеннолетних, на базе библиотечных учреждений**

# Что такое подростковое пространство

---

Подростковое пространство – безопасное, доступное и развивающее место, где подростки 10-18 лет могут проводить свободное время.



**Подростковое пространство может быть организовано в формате отдельного подросткового центра, на территории дома культуры, библиотеки, храма или в рамках другого места досуга.**

**Внутри подросткового пространства создается среда для различных видов деятельности, таких как игры, психологическая помощь, творческие мастерские, профориентация и сопровождаемое трудоустройство, работа с подростками в конфликте с законом, уличная социальная работа и многое другое.**



# Проблематика

---

- **Психическое здоровье:** Позитивные виды досуга могут снизить уровень стресса, тревожности и депрессии, а также повысить самооценку и уверенность.
  - **Социальное развитие:** Досуг может предоставлять возможности для несовершеннолетних общаться со сверстниками, развивать социальные навыки и устанавливать отношения.
  - **Развитие навыков:** Участие в различных видах досуга может помочь несовершеннолетним развить навыки, такие как творчество, критическое мышление и решение проблем.
  - **Предотвращение рискованного поведения:** Позитивные виды досуга могут отвлечь несовершеннолетних от рискованного поведения, такого как употребление психоактивных веществ или правонарушения.
- 

# Подростковые пространства на базе библиотечных учреждений

---

- **Участие и посещение подобных мест помогает подросткам развивать коммуникативные навыки, расширять кругозор и формировать ценностные ориентиры, чтобы удовлетворить все эти интересы**  
Федеральный центр развития программ социализации подростков активно создает подростковые центры по всей России, где подростки могут свободно и спокойно проводить свой досуг рядом с подготовленными взрослыми.
- **В течение прошедшего года неожиданно для нас самих стало очевидно, что некоторые библиотеки выразили намерение расширить спектр своих услуг, включив в него функции подросткового центра.**  
Это включает в себя предоставление подросткам свободного доступа в читальные залы для того, чтобы они смогли играть в настольные игры, общаться, выполнять домашние задания, а также организации встреч с психологами и проведение мероприятий по профессиональной ориентации и другой тематике.
- **Необходимо отметить, что многие присутствующие уже осуществляют подобную деятельность,**  
однако мы готовы поделиться новыми инструментами и подходами для реализации такой свободной формы работы с подростками.

Нижегородская область  
«Наша территория»



Белгородская область  
«Соседи»



Республика  
Башкортостан «То самое  
место»

# Поделитесь своим опытом

---



**Возможно, в Вашем  
учреждении уже действует  
подростковое  
пространство? Расскажите  
о нем!**



# Эмоции

---

**Эмоция** - это активность в определенных мозговых структурах, которая побуждает нас изменить наше поведение в направлении минимизации или максимизации конкретного состояния.

**Эмоции могут быть положительными, отрицательными или нейтральными и каждая эмоция имеет свою ценность и смысл.**



# «Колесо эмоций»

| ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ |        | ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ | НАПРЯЖЕНИЕ    |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|
| скука                | печаль | торжество            | тревога       |
| сомнение             | грусть | восхищение           | волнение      |
| растерянность        | горе   | радость              | напряжение    |
| неудовольствие       |        | веселье              | беспокойство  |
| огорчение            |        | сочувствие           | неуверенность |
| досада               |        | удовольствие         | озабоченность |
| сожаление            |        | воодушевление        | сомнение      |
| страх                |        | влюбленность         |               |
| обида                |        | нежность             |               |
| опустошенность       |        | бодрость             |               |
| злость               |        | предвкушение         |               |
| подавленность        |        | интерес              |               |
| неприязнь            |        | удивление            |               |
| раздражение          |        | уверенность          |               |

Темы практик подобраны в соответствии с «**колесом эмоций**». Программа разработана на основе трехмерной модели структуры эмоциональных состояний (Д.В. Люсин, НИИ ВШЭ)

Предлагаемая **модель описывает структуру эмоциональных состояний**, в основу которой положены эмпирические данные, собранные на русскоязычных испытуемых.

Эмоциональные состояния можно описать с помощью трехфакторной структуры:

**Первый фактор** можно назвать «Отрицательные эмоции с низкой активацией»,  
**Второй фактор** — «Положительные эмоции с высокой активацией»,  
**Третий фактор** — «Напряжение».



# #Могу Чувствовать

---

**Мероприятие предназначено для подростков в возрасте от 10 до 18 лет и ориентировано на развитие их эмоционального интеллекта через обсуждение базовых ценностей, подростковых проблем, этических дилемм и тд.**

Проводится в формате рефлексивного занятия - встреч с групповым просмотром и обсуждением фильмов, обсуждением книг и картин совместно с ведущим, желательно психологом подросткового пространства.



# Основные цели мероприятия

---

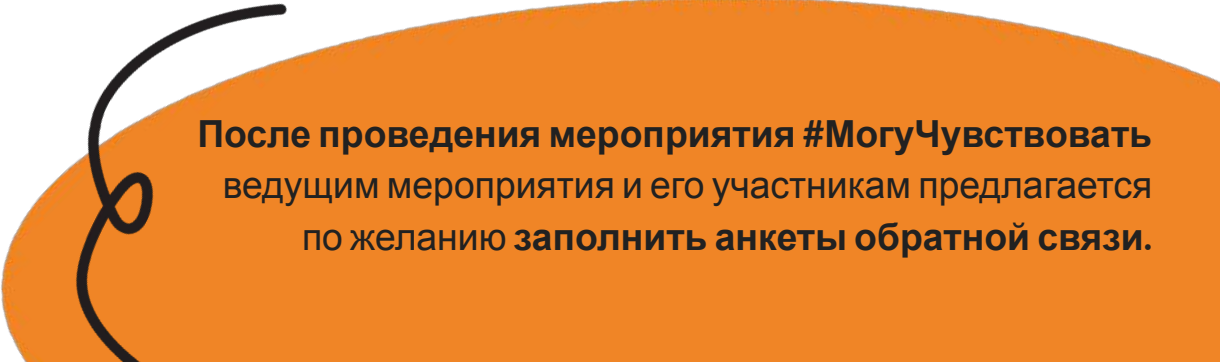
- Развитие эмоциональной компетентности подростков и расширение их эмоционального словаря, что позволяет подросткам лучше распознавать и выражать свои эмоции, а также понимать и воспринимать эмоции других людей, осознавать физические и психологические симптомы, которые сопровождают эмоции, управлять своим поведением в социальных ситуациях и устанавливать границы в отношениях.
- Формирование навыков эмпатии и социальной ответственности, что способствует развитию позитивных отношений с окружающими и укреплению социальной связи.
- Поддержка ментального здоровья подростков, что способствует снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки и самопринятия.



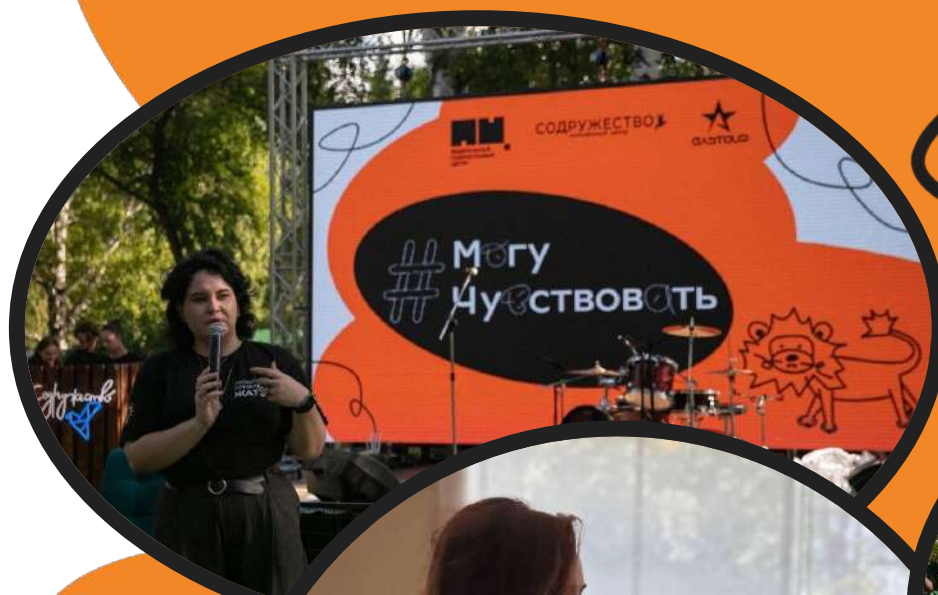
# Как организовать мероприятие

---

1. Посмотреть запись **установочной** встрече по подготовке и проведению мероприятия.
2. Зарегистрировать организацию **для участия**.
3. Пригласить на мероприятие подростков.
4. Организовать в подростковом пространстве условия **для комфортного проведения мероприятия**.
5. Провести его **в соответствии со Структурой мероприятия**.



После проведения мероприятия **#МогуЧувствовать** ведущим мероприятия и его участникам предлагается по желанию **заполнить анкеты обратной связи**.





# Сообщество в Telegram

---



## В сообществе:

- Размещена основная информация о ФПЦ, публикуются все материалы, необходимые для подготовки мероприятий.
- Можно делиться своими результатами, эмоциями и реакциями.