**Оценка эффективности профилактических мероприятий «ЮЛА»**

**для молодежи Калининградской области**

*Психологическая экспертиза: Ольга Шевчук*

*Описание результатов: Мария Соловьева*

Для оценки эффективности мероприятий по профилактике рискованного поведения, проводимых КРДМОО «Юная лидерская армия», психолог Ольга Шевчук изучила истории 15-ти ребят, принимавших участие в этих мероприятиях и сохраняющих постоянный контакт с организацией. Истории, которыми делились молодые люди, психологи «ЮЛА» воспринимали в контексте их жизненных ситуаций и отзывов о взаимодействии с «ЮЛА». С этой целью по каждому респонденту фиксировались: 1. место учебы; 2. что было в жизни на момент знакомства с «ЮЛА» / что происходит в жизни на июнь 2023 года / как повлияло на жизнь / в каких мероприятиях «ЮЛА» принимали участие. В статье даны сводные и индивидуальные характеристики, личные мнения студентов.

**Место учебы.** Респонденты учатся в Педагогическом колледже г. Черняховска (4 человека), Колледже агротехнологий и природообустройства г. Гусева (3), Калининградском бизнес-колледже (1), Колледже информационных технологий и строительства г. Калининграда (2), Прибалтийском судостроительном техникуме (2); работают (после выпуска из Технологического колледжа г. Советска) (1 человек), две девочки учатся в школе (окончили 9-й и 10-й класс). Всего 5 юношей и 10 девушек в возрасте от 15 до 23 лет.

**Что было в жизни на момент знакомства с «ЮЛА» / что происходит в жизни на июнь 2023 года / как повлияло на жизнь / в каких мероприятиях принимал(а) участие.**

* Поступил на 1-й курс колледжа, *сильно стеснялся* / продолжает учебу в колледже, активно учится волонтерству, планирует работать с детьми / когда сам стал вести тренинги, это *помогло ему преодолевать свою стеснительность; более уверен в себе, увлекся психологией* / прошел цикл тренингов «ЛОМ» («Лидеры общественного мнения»), 1-дневные тренинги для тренеров и равных консультантов; вел тренинги для сверстников, был «равным консультантом».
* Поступила на 1-й курс колледжа, воспитывается матерью-одиночкой, *очень напряженные отношения в семье, застенчивая и стеснительная* / продолжает учится, проходила практику в детском лагере, летом выходит замуж за однокурсника / стала *более общительная, спокойно воспринимает чужие мнения, легче относится к жизни* / прошла цикл тренингов «ЛОМ», тренинги для тренеров и равных консультантов, вела тренинги для первокурсников в своем колледже и в колледже г. Светлый, была «равным консультантом».
* Поступила на 1-й курс колледжа, *родители умерли от алкоголизма,* находится вместе со старшей сестрой под опекой бабушки, отношения в семье очень сложные, *не справлялась с эмоциональной нагрузкой, практиковала селфхарм, сложно сходилась с людьми, очень боялась отказать,* длительное время терпела негативное к себе отношение / постоянно *занимается спортом, участвует в спортивных соревнованиях* от своего колледжа; уже 2 года *встречается с молодым человеком,* чьи родители «приняли её в семью» и *хорошо к ней относятся; отношения с сестрой наладились, с бабушкой остались сложными, но селфхарм больше не применяет;* в отношениях с другими сама отмечает *большую открытость и уверенность;* заканчивает 3-й курс колледжа / *стала более открытой,* познакомилась со множеством людей, теперь может подойти к любому и начать говорить, познакомиться, что-то спросить; *осознала, что у всех людей разные мнения, у других тоже есть чувства и все они разные,* «у других есть не только я и не они обязаны общаться только со мной, но есть и другие интересные им люди», *«мне легче с этой осознанностью, что мир не крутится только вокруг меня»* / прошла цикл тренингов «ЛОМ», тренинги для тренеров, ходила на консультации к психологу.

В совокупности, среди ***проблем,******которые ранее испытывали респонденты,*** были выявлены следующие.

**Трудности в самоощущении, поведении,** **отношениях** встречались следующие: сильная или крайняя стеснительность, застенчивость, робость; закрытость; резкая манера поведения; неприятие мнений, отличных от своих; трудно сходились с людьми; злоупотребление алкоголем; ни с кем не общались; боязнь публичных выступлений; невроз; непонимание своих эмоций; «замораживание» чувств; склонность к демонстративно-вызывающему поведению.

**Источники проблем в ближайшем окружении:** напряженные, плохие отношения в семье; неполная семья; родители в разводе; есть отчим, сестра от второго брака мамы; родители умерли от алкоголизма; погибла младшая сестра; сирота, выпускник детского дома (центра содействия семейному воспитанию).

**Рискованное поведение:** состоял(а) в нескольких группах риска, в «плохой компании»; абьюзивные отношения с партнером; суицидальные попытки; селфхарм (умышленное нанесение себе физических повреждений, без суицидальных намерений), в том числе расчесывание рук до крови.

***В каких мероприятиях «ЮЛА» напрямую участвовали молодые люди:*** цикл тренингов «ЛОМ» (8 занятий); тренинги для тренеров; тренинги для равных консультантов; индивидуальные консультации психолога; обучение социальному проектированию; групповые тренинги в «Психологическом клубе»; исполнение актерской роли в форум-спектакле проекта «Социальный театр на службе сдерживания распространения ВИЧ в 2022 году»; иммерсивные события проекта «Мир после войны», в том числе съемка фильма, экскурсии; интеграционные тренинги, направленные на приобщение к ценностям здорового образа жизни, профилактику деструктивного поведения; проводили сами или под кураторством психологов «ЮЛА» тренинги по профилактике рискованного поведения для сверстников, «равное консультирование» сверстников.

Теперь назовем ***положительные эффекты,*** которые произошли в психологическом состоянии, поведении и целенаправленной деятельности ребят после участия (и благодаря) в мероприятиях «ЮЛА».

**Изменились самоощущение, поведение, отношения с другими людьми:** постепенно учится преодолевать свою стеснительность; б*о*льшая уверенность в себе, вера в свои силы; б*о*льшая общительность, коммуникабельность; б*о*льшая открытость; спокойно воспринимает чужие мнения, чувства; легче относится к жизни; испытывает чувство облегчения от того, что какой-то сложный для себя момент осознан, понят; повысилась самооценка; б*о*льшая гибкость в отношениях; стабильные длительные отношения с одним и тем же партнером; замужество; наладились, улучшились отношения с близкими родственниками (мамой, сестрой); спокойное отношение к тому, что «мир не крутится вокруг меня»; стало больше друзей, знакомых и приятелей; стали более ровными отношения со сверстниками; улучшилось понимание своих эмоций; исчез страх публичных выступлений; получил много позитивного признания от сверстников; наладились отношения с воспитателем общежития; ребята на тренингах помогли пережить тяжелое расставание с девушкой; лучше адаптировался в незнакомом городе; появилось умение распознавать «плохих» людей.

**Отказались от опасного поведения:** вышла из «групп риска»; изменил(а) свою обычную «плохую» компанию; перестал(а) употреблять алкоголь; прекратился селфхарм.

**Приобрели умения и навыки:** организации групповой работы; проведения тренингов для ровесников; разработки социального проекта, публичной защиты своей заявки и реализации проекта; публичных выступлений.

**Приобрели хобби:** увлечение психологией; спорт, спортивные соревнования; стала писать литературные тексты и ходит в «Литературный клуб»; занимается фотографией.

**Приобщились или укрепились в социально позитивных занятиях:** продолжает учебу, не бросил(а) колледж; планирует работать по специальности; хочет работать с детьми; прошла / прошел практику в детском лагере, на заводе; сумел(а) завершить обучение в колледже; устроилась / устроился на работу, работает; смена колледжа вследствие осознанного выбора специальности (а не по принципу «куда легче поступить»); участие в разработке социального проекта при кураторской поддержке от «ЮЛА» и затем – работа координатором этого проекта; не планирует работать по специальности, но нашла себя в общественной деятельности и планирует трудоустройство в этой сфере; волонтерство; участие во всероссийских форумах Росмолодежи; участвует в учебных и профессиональных конкурсах.

***Что не удалось пока изменить у некоторых респондентов:*** напряженные отношения с самым близким родственником – мамой, бабушкой.

Вот некоторые **высказывания самих ребят:**

«После посещений нескольких тренингов я лично задумался, что-то переосмыслил, понял, что от любого риска всего один шаг… Данная программа дала неописуемый опыт в организации и проведении тренингов на различные тематики. … Я провел больше 5-ти тренингов не только в своем образовательном учреждении, но также и в учреждениях СПО других городов. … Мне безумно нравится проект по консультированию, так как он раскрывает людей и их проблемы совершенно с другой стороны… К тому же данный проект сближает тебя с наукой психологией, ее особенностями. Данный проект настолько на меня повлиял, что благодаря ему я стал заниматься самообразованием в этой теме, что может подтвердить сертификат о прохождении онлайн-курса… Благодаря этим проектам, твоя жизнь заигрывает новыми красками, новыми целями по жизни и ценностями».

«В этот проект я попала по приглашению друга, который уже не первый год участвует в проектах от организации "ЮЛА". Этот проект оказал влияние на мою жизнь. Т.к. я студентка колледжа, у меня не всегда есть возможность принять участие в каких-либо мероприятиях или получить новые навыки, которые может передать специалист… Наши спикеры не просто обучали нас, они зажигали в нас идеи, мотивировали на создание нового. Психологи Евгений и Ольга, которые создавали тëплую атмосферу и рассказывали много интересных приëмов и игротехник, историк Александр, который помогал посмотреть на проблему с разных сторон, один из руководителей организации "ЮЛА" Виктория, которая делилась с нами опытом, и многие другие люди - все они оказали положительное влияние на меня и мою жизнь».

«Раньше я задавалась вопросами, как поступить в той или иной ситуации, как взаимодействовать с людьми, как реагировать на различные эмоции, но после знакомства с "Юлой" я обрела новые знания и по-другому начала реагировать на жизненные ситуации, с которыми мне приходится сталкиваться. Например, благодаря тренингам, которые мне довелось проводить, я научилась открыто взаимодействовать с людьми, находить подход к каждому и не бояться большой аудитории, а с помощью проекта "Сила молодых", где нас обучали быть равными консультантами, я научилась справляться со своими и чужими эмоциями».

«На тренингах «ЛОМ» проводилось обсуждение рискованного поведения студентов, проживающих в общежитиях, что очень актуально. Да и проводилось это обсуждение не в обычном и привычном формате. Были затронуты самые разные темы. Даже те, о которых вовсе не хочется говорить и как-либо обсуждать или которые зачастую люди пытаются забыть».

«Попала в «Юлу», была не уверена в себе. Была в нескольких группах риска. Одна из них – это плохая компания, которая плохо на меня влияла. Я могла стать алкоголиком или меня могли подставить. Были абьюзивные отношения, которые также плохо на меня влияли. Недопонимание в семье. После тренингов я стала более уверена в себе, поменяла компанию, наладились отношения в семье, ушла от абьюзивных отношений. Начала больше работать, изучать что то новое».

«Уверенность. Такое качество я приобрела, работая с большим количеством людей в короткие сроки. Постоянные выступления и защита идей дают понимание о своих возможностях и силах… Укрепились и убеждения о вреде алкоголя, наркотиков и других пагубных привычках, так как большая работа «Юлы» во многом направлена на эту сферу жизни».

«До проекта моя жизнь была очень скучна и несчастна. Мне не удавалось находить общий язык со сверстниками и друзей у меня не было. Проект помог мне наладить коммуникацию с людьми. Я пересмотрела свою жизнь и больше начала общаться с людьми».

«Для меня радость, что я являюсь участником в организации «Юла». Так как есть там проект «ЛОМ», который работает с подростками, которые часто оказываются под воздействием буллинга. Благо для меня это прошло стороной. Но я помогал друзьям бороться с такими проблемами. Ведь мы их проходили на консультациях и прорешивали разные ситуации и разные пути решения… Также я стал различать хороших людей от плохих и стал лучше в них разбираться, так сказать, смотреть их изнутри».

Таким образом, выделяются совокупности положительных эффектов воздействия профилактических мероприятий "ЮЛА" на студентов и школьников Калининградской области, принимавших непосредственное участие в этих мероприятиях:

изменились самоощущение, поведение, отношения с другими людьми; отказались от опасного поведения;

приобрели умения и навыки;

приобрели хобби, позитивные увлечения;

приобщились или укрепились в социально позитивных занятиях (учебе, труде, общественной работе).

Наглядным социальным доказательством эффективности мероприятий является желание ребят участвовать, причем добровольно, в новых и новых проектах «ЮЛА», которые помогают им развиваться в общении, творчестве, учебе и работе, поддерживать моральный дух, находить новые смыслы и конструктивно получать радость от жизни.