

Шалагина Анастасия Николаевна

педагог-организатор

МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи им. И.Х. Садыкова»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА СТИМУЛИРОВАНИЯ ПОВЫШЕНИЯ
УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
УЧАЩИХСЯ 9–10 КЛАССОВ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

Аннотация: статья посвящена программе «Помоги себе сам» по профилактике подросткового смятения и школьной дезадаптации в возрасте 14–15 лет. Обосновывается проблема психологических конфликтов, изоляции, рисков употребления психоактивных веществ из-за отсутствия навыков саморегуляции у подростков, а также недостатка компетенций родителей и педагогов. Цель — формирование конструктивного поведения и психического здоровья через мультимодальный подход (тренинги, беседы, диагностика). Описаны задачи, содержание (личностный рост, мотивация, взаимодействие), план на 3 месяца для 9 класса г. Нижнекамска с участием родителей, учителей и волонтеров. Приводятся мероприятия: агитация, диагностика (Люшер, Hand-тест, Ясюкова), тренинги, круглый стол. Ожидаемые результаты — позитивная Я-концепция, гармоничные отношения, просвещение по ЗОЖ и профилактика рисков. Материал актуален для школьных психологов.

Ключевые слова: подростковое смятение, школьная дезадаптация, программа «Помоги себе сам», тренинги, Я-концепция, профилактика наркотиков, здоровый образ жизни, мультимодальный подход.

Постановка проблемы.

Традиционная психоаналитическая и психологическая теории предполагают, что все подростки проходят период депрессии, потому что они переживают конфликты и внутри себя, и в отношениях с окружающими, и это является нормальной стадией развития, обычно называемой «подростковым смятением».

Продолжительные исследования подросткового смятения определили этот период как «значительный срыв в психической структуре подростка, который ведет к нарушению психического равновесия и смятению чувств, что выливается в неустойчивое и непредсказуемое поведение». У подростков есть периоды, когда они чувствуют себя одинокими, словно в изоляции от ровесников, они испытывают конфликты с семьей и учителями, но эти периоды не продолжительны. Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия напряжения, они не справляются с многочисленными проблемами – это приводит к дезадаптированному и саморазрушающему поведению, которое ведет к часто не осознаваемому употреблению наркотиков и других психоактивных веществ.

Родители и педагоги не всегда обладают достаточными знаниями и навыками, позволяющими оказывать необходимую помощь подросткам во время психологической и социальной перестройки. Психологическая перестройка подростка характеризуется резким изменением отношений с взрослыми, находящимися в постоянной связи с ребенком: родителями, учителями. В подростковом возрасте значительно усложняются и дифференцируются отношения с учителями, что становится причиной школьной дезадаптации.

Сложившаяся ситуация требует принятия неотложных мер по переориентации отношений подростка со старшими и формированию у подростков способности самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь. Решению этой проблемы может способствовать предложенная Программа «Помоги себе сам».

Цель Программы.

Формирование навыков конструктивного поведения, психического и физического здоровья, направленного на развитие личности подростка.

Задачи Программы.

1. Привлечение подростков, учителей, родителей к участию в Программе.

2 <https://interactive-plus.ru>

2. Коррекция отношений подростков с родителями, учителями и сверстниками путем проведения бесед, тренингов.

3. Получение знаний подростками об особенностях отношения к себе, миру и своим проблемам.

4. Расширение представлений учителей и родителей о типичных трудностях современных подростков.

5. Способствование развитию и совершенствованию ресурсов личности и среды подростка путем формирования позитивной Я-концепции; когнитивного компонента поведения и оценки; повышение эффективности социально-поддерживающих отношений.

6. Пропаганда здорового образа жизни в среде несовершеннолетних.

Основное содержание Программы.

В Программе представлены тренинговые программы, беседы, обучающие не только здоровому образу жизни, специально разработанные для разных представителей образовательного и воспитательного процесса – школьников и учителей, детей и родителей. Тренинговые упражнения, включенные в Программу, направлены на формирование и осознание ресурсов личности. Развитие этих навыков помогает подростку преодолевать стрессы, жить полной жизнью без использования наркотиков и других психоактивных веществ.

Целевую группу Программы составляют подростки от 14 до 15 лет.

Особенностью данного Проекта является мультимодальный подход к подростку, обеспечивающий разностороннее воздействие на личность подростка со стороны родителей, педагогов, одноклассников.

Программа рассчитана на 3 месяца, привлекая к участию учеников девятого и десятого класса, мы создаем экспериментальную группу для последующей работы в этом направлении.

План мероприятий по реализации Программы

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Дата, продол- жительность</i>	<i>Целевая группа</i>
1	<i>Проведение агитационной работы в школах города, с определения школы и класса для реализации Проекта</i>	1 неделя проекта	Учащиеся 9 класса
2	<i>Командообразование. Работа психологов с привлеченными учащимися, учителями, родителями и волонтерами по сплочению коллектива и подготовке к работе</i>	2 – 3 неделя проекта	
3	<i>Проведение диагностик: Эмоционального состояния (М. Люшера) Приложение 1; Агрессивности социального поведения (Hand-тест) Приложение 2; Прогноз и профилактика проблем обучения в школе (Л. Ясюкова)</i>	4 – 5 неделя проекта	Учащиеся 9 класса
4	<i>Проведение тренингов с подростками: Тренинг личностного роста (12 часов) Приложение 3; Мотивационный тренинг (12 часов); Тренинг взаимодействия (12 часов) Приложение 4;</i>	6 – 10 неделя проекта	Учащиеся 9 класса
5	<i>Проведение бесед, тренингов с родителями: Ознакомление с результатами диагностики подростков. Тренинг взаимодействия «Тропинка к своему ребенку» Приложение 4; Подведение итогов по результатам работы – беседа.</i>	6 – 10 неделя проекта	Родители детей
6	<i>Проведение бесед, тренингов с учителями: Ознакомление с результатами диагностики подростков. Тренинг «Кто есть кто» Тренинг организации сотрудничества (Приложение 6). Подведение итогов по результатам работы – беседа.</i>	6 – 10 неделя проекта	Учителя школы
7	<i>Проведение повторной диагностики для подростков.</i>	11 неделя проекта	Учащиеся 9 класса
8	<i>Выпуск статей, репортажей и видеоматериалов о деятельности Программы.</i>	11 – 12 неделя проекта	Население г. Нижнекамска
9	<i>Подведение итогов Программы.</i>	12 неделя проекта	Ученики, родители, учителя, организаторы Проекта
10	<i>Проведение круглого стола по итогам Проекта с участием школьных психологов.</i>	12 неделя проекта	Организаторы Проекта, психологи

Ожидаемые результаты и критерии оценки Программы.

Работа с подростками в городском Совете старшеклассников стала стимулом написания этой Программы. Пагубное влияние кризиса подросткового возраста отрицательно оказывается не только на самих подростках, но и их родителях и близких людях. Результатом деятельности Программы станет гармоничность социального и межличностного взаимодействия подростков, а Программа станет реальным решением задач подросткового возраста.

Ожидаемые результаты:

- сформированное понимание у подростков «Я – концепции»;
- сформированное отношение «Я и мир»;
- преодоление психологических барьеров путем знаний, полученных на тренингах;
- самостоятельное моделирование желаемого результата в выборе профессии;
- повышение уровня просвещенности подростков, родителей и педагогов в вопросах эффективного взаимодействия;
- формирование системы ценностей в семье;
- выявление и поддержка дисфункциональных семей;
- формирование теоретической и мотивационной готовности волонтеров к профилактической работе в
- школе.