

**Е.Л. Чичканова,  
А.В. Можейко,  
Е.С. Иванова**

### **Профилактика отклоняющегося поведения подростков посредством программы «Как прекрасен этот мир посмотри...»**

В последнее время проблема десоциализации, виктимности, явлений насилия, агрессии, включая проявления буллинга в образовательных организациях, противоправного поведения детей и подростков стала очень актуальной.

Подростковый возраст с его глубокой биологической перестройкой организма, мощным психоэндокринным сдвигом является тем «критическим периодом» онтогенетического развития, когда вследствие изменений общей и нервной реактивности значительно повышается риск возникновения различных психотравмирующих ситуаций.

Для того, чтобы справиться с растущей волной десоциализации необходимо усилить качество просветительской и профилактической работы среди подростков.

Программа «Как прекрасен этот мир, посмотри...» (Программа) направлена на снижение рисков десоциализации, виктимности, явлений насилия, агрессии, включая проявления буллинга в образовательных организациях, противоправного поведения детей и подростков. Именно твердая личная позиция негативного отношения подростка к данной проблеме, выработка психологической константности личности подростка обеспечит ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций.

Целью предлагаемой нами программы является снижение рисков десоциализации, виктимности, явлений насилия, агрессии, включая проявления буллинга в образовательных организациях, противоправного поведения детей и подростков.

Задачи программы: развивать у подростков навыки общения друг с другом, умение жить в обществе; создавать условия для развития устремлений; развивать у подростков навыки саморегуляции, обучать их навыкам трансформации негативных переживаний в личностно развивающие; развивать адекватную Я-концепцию.

Результативность реализации программы можно проверить с помощью следующих методик: методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), исследование конфликтности подростков методом незаконченных предложений (вариант метода Сакса-Сиднея), тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк).

Методы, рекомендуемые для реализации программы: метод групповой тематической дискуссии, игры, упражнения, моделирование ситуации, дебрифинг, мозговой штурм и др.

Проводить занятия рекомендуется 2 раза в месяц по 1 часу, группой по 10-15 человек (подростки 12-15 лет). В основе программы лежит принцип

поэтапности развития группы и постепенности в понимании каждым участником проблемы десоциализации. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей. В процессе работы развиваются техники самопознания и понимания проблемы: анализ, обратная связь, рефлексия.

Предполагаемые результаты: повышение самооценки, стрессоустойчивости, и как следствие, формирование здорового образа жизни, жизненных ресурсов, препятствующих десоциализации личности подростков.

Приведем пример занятия:

Вводная часть. Цель – установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Задачи: ознакомить с целями, задачами и содержанием программы; эмоционально «разогреть» группу; создать положительную эмоциональную атмосферу, мотивирующую на совместную продуктивную работу.

Игра «Кто тебя окружает?»

Участники стоят в кругу. По команде ведущего «один» все должны запомнить своих соседей слева и справа. Затем по команде «два» участники должны поменяться местами в любом порядке и также запомнить своих соседей. Эта процедура повторяется несколько раз в зависимости от численности группы и внимательности участников, их включенности в работу. Когда участники запомнили 4-5 пар соседей, ведущий в произвольном порядке говорит названные ранее команды, а участники выстраиваются так, как они располагались при этой команде.

Практическая часть. Цель – осознание себя как ценной и целостной личности, снижение рисков десоциализации.

Задачи: дать новые психологические знания, расширить имеющиеся представления по теме; актуализировать процесс социального самоопределения и самопознания; помочь овладеть навыками групповой дискуссии диалога.

Упражнение «Кто я, какой я»

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться.

Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

*Материалы:* ватман, маркеры.

Ведущий предлагает участникам подумать и дать свое определение понятию «Личность».

Заметки для ведущего - важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых - признание ценности любого мнения.

По окончанию работы общие выводы записываются на флипчарт.

Далее ведущий предлагает рассмотреть какие существуют научные теории, раскрывающие понятие личности.

Краткое теоретическое введение на тему «Психология личности»

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Что такое личность.

2. Структура личности.
3. Индивидуальные свойства личности.
4. Самосознание личности и формирование Я-концепции.
5. Психологические аспекты нравственного развития личности.

Социальные роли личности.

В ходе теории ведущий подводит участников к мысли, о том, что мы все выполняем определенные социальные роли, которые несут определенную нравственную нагрузку. Далее ведущий предлагает выполнить упражнение «Ролевая карта в форме лоскутного одеяла». Он поясняет, что набор ролей, исполняемых человеком на определенном отрезке его жизненного пути, можно назвать «ролевой картой». Создание ролевой карты тесно связано с пониманием перспектив жизни человека и возможностей его адаптации.

Выполнение данного упражнения позволит участникам лучше понять, какие социальные роли человек (и они, в частности) исполняли и какие выполняют на данном этапе своей жизни, какое значение они имеют, какие изменения происходят с их личностью. Для изображения своей «ролевой карты» участникам предстоит создать подобие лоскутного одеяла.

Упражнение «Ролевая карта в форме лоскутного одеяла»

*Материалы:* белая бумага для рисования размером А2; набор оберточной и иной бумаги, бумажные пакеты, салфетки с разным рисунком, страницы из газет и журналов, фольга; линейка; карандаши; клей, ножницы.

*Инструкция по выполнению упражнения.*

Подготовка

Создайте список ваших предыдущих, текущих и возможных будущих социальных ролей, относящихся к разным сферам жизнедеятельности – сфере семейных отношений (сын, брат, дядя и т.д.), неформальных отношений за рамками семьи (друг, товарищ, сосед по парте, знакомый и т.д.), а также учебных отношений, сферы досуга, интересам и занятиям (ученик, одноклассник, сосед по парте, спортсмен, изобретатель, художник и т.д. ).

Основная часть

1. Прежде всего выберите разные виды бумаги (по рисунку, фактуре, цвету), чтобы они соответствовали разным вашим ролям.

2. Вырежьте множество квадратов (каждый размером 3х3 см) из выбранных вами видов бумаги.

3. Разместите основные роли в виде квадратиков, организовав в один большой квадрат, расположенный в центре листа форматом А2.

4. Перемещайте их пока не найдете оптимальное расположение для всех фрагментов.

5. Дополните их новыми квадратиками, обозначающими другие, менее значимые роли, организовав их по периферии центральной фигуры.

6. Приклейте все квадратик к основе, когда организуете их в пространстве.

7. Создайте внешнюю границу для своего «лоскутного одеяла», вырезая четыре полоски определенной толщины. Вы можете использовать ту же бумагу, что и для изготовления квадратиков, и другую.

## Описание и самоанализ

1. Опишите свои реакции на цвет, фактуру и рисунок квадратиков, обозначив их возможную символическую нагрузку, относимую к ролям.

2. Подумайте, как созданная композиция в целом и ее границы выражают ваше восприятие своей жизни и вашу идентичность.

3. Поразмышляйте над ролями, включенными в созданное вами «лоскутное одеяло». Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Какие положительные или отрицательные изменения произошли в вашей ролевой карте по мере вашего взросления?

2. Какие новые роли появились в результате вашего взросления?

3. Какой эффект произвели эти изменения в вашей ролевой карте на вашу жизнь и отношения?

4. Подумайте, какие роли или функции были утрачены.

5. Какие изменения вы хотели бы внести в свою ролевую карту в будущем?

Заключительная часть. Цель – улучшение психоэмоционального фона и формирование адекватной самооценки.

Задачи: формировать позитивные установки с помощью вербальных формул; научить осознавать и принять свою индивидуальность; развивать навыки внимательного отношения к себе.

Аффирмация дня «Я - это я»

*Инструкция.* Ведущий предлагает участникам разобрать карточки с номерами утверждений и зачитать их по порядку номеров (некоторым участникам могут достаться по несколько утверждений в зависимости от количества участников группы):

*1 утверждение.* Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

*2 утверждение.* Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

*3 утверждение.* Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает и чувствует.

*4 утверждение.* Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

*5 утверждение.* Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое.

*6 утверждение.* И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

*7 утверждение.* Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а).

*8 утверждение.* Я вижу, что это вполне меня устраивает.

*9 утверждение.* Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой).

*10 утверждение.* Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и

действовать.

*11 утверждение.* Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

*12 утверждение.* Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно.

Рефлексия занятия. Цель – получение обратной связи, обращение внимания каждого из участников на самого себя и на свое сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также их переосмысление.

Задачи:

- развивать способность к самоанализу;
- отследить включенность каждого участника в процесс занятий и их отношение к происходящему,
- оценить эффективность самого занятия.

Техника «Хронограмма»

Хронограмма предполагает использование заранее подготовленного бланка, включающего изображение большого круга, нарисованного в центре (это пространство группы).

Ведущий предлагает участникам группы нарисовать на листе круги и обозначить их своими именами. Участники должны ответить на вопросы: «Что дало сегодняшнее занятие», «На сколько полученный опыт был положительным», «Где на рисунке вы себя ощущаете» и обозначить свое положение на листе бумаги (в круге, за кругом).

Литература

1. Дмитриев М.Г. Практикум по психодиагностике девиантного поведения у трудных подростков. СПб.: ЗАО ПНИ, 2018.
2. Елькин И.О. Профилактика зависимого поведения подростков (на примере наркомании и алкоголизма). Екатеринбург, 2017.
3. Новожилова О.А. Толерант. Программа тренинговых занятий, направленная на профилактику экстремизма и развитие толерантности. М., 2016.

Чичканова Елена Леонидовна

место работы: Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации работников образования»

телефон: (4752) 63-05-01

должность: доцент кафедры педагогики и психологии

ученая степень: к.п.н.

звание:

Можейко Анна Вячеславовна

место работы: Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

телефон: (4752) 53-73-38

должность: заместитель директора МБУ «ЦППМСП», заведующий  
территориальной психолого-медико-педагогической комиссии г. Тамбова  
ученая степень: к.пед.н.

звание: доцент

Иванова Елена Сергеевна

место работы: Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-  
педагогической, медицинской и социальной помощи»

телефон: (4752) 53-73-38

должность: педагог-психолог территориальной психолого-медико-  
педагогической комиссии г. Тамбова

ученая степень: к.пед.н.

звание: