

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования МО «Нижнеудинский район»

МКОУ "СОШ № 5 г. Алзамай"

УТВЕРЖДАЮ

директор

_____ (Серова Г.В.)

Приказ № 116/1- од от «01» 09. 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По профилактике кризисных
состояний у подростков

на 2022-2023 учебный год

Составитель: педагог-психолог
Романова О.С.

г.Алзамай 2022

Подростковый период является важным этапом в развитии и формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности. Данный период часто называют «критическим», «переломным», что связано с процессом полового созревания, изменениями в поведении и эмоциональном реагировании (например, повышенная возбудимость, эмоциональная лабильность, гиперактивность). Резкая смена настроений, импульсивность наряду с рефлексией, поиском себя, открытостью к познанию новых чувств, и в целом всего нового, связывают с «подростковым комплексом» (когда теряют актуальность отношения с родителями, педагогами и первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками), где ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности какой-либо группе. В статье Молодцовой Т.Д. о влиянии кризисных состояний на дезадаптацию подростков указывается, что «перечисленные характеристики подросткового возраста способны порождать серьезные кризисные ситуации, и как следствие – психологическое неблагополучие подростков, которое, в крайних своих проявлениях, ведет к наркотической и алкогольной зависимостям, суицидальным попыткам, подростковой агрессии и асоциальному поведению...» [1].

Отдельное внимание заслуживает вопрос о кризисных ситуациях и кризисных состояниях в подростковом возрасте.

Стоит дать определения таким понятиям как кризисная ситуация и кризисное состояние. По определению Всемирной организации здравоохранения, под кризисной ситуацией понимается угроза телесной целостности или жизни, перемены в семейной организации или статусе, изменение роли индивидуума в группе людей, угроза нации и культуре [3]. Под кризисными ситуациями понимаются «ситуации повышенного риска, предрасполагающие к возникновению реакций дезадаптации)» и ситуации функционирования на грани адаптационных возможностей человека, приводящие к все более полной утрате субъектности [1]. Кризисное состояние – это психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации [4]. Кризисное состояние развивается под влиянием внутренних процессов. Внешние события могут являться запускающим механизмом.

В силу противоречий, происходящих в личности подростка как на уровне эмоциональном, физиологическом, так и на социальном, психологическом, возможен как благоприятный, так и неблагоприятный исход в решении различного рода проблем, встающих на пути осознающей себя в этом мире личности. С одной стороны можно наблюдать как острые и критические противоречия имеют благоприятный исход, а с другой – проявляются как отсутствие выхода, бессмысленность существования, так как способ борьбы с ними не найден, решения нет. Как следствие подростку свойственны негативные мысли и действия. Одним из острых проявлений развития кризисных состояний является суицидальный кризис. Как отмечено, на клиническом уровне острый суицидальный кризис ассоциируется с острой реакцией на стресс.

В подростковой среде возникновение кризисного состояния может привести к кризисной ситуации, проявляющейся в одной из сфер жизнедеятельности, например в отношении самого себя, либо в отношениях с другими людьми.

Факторы, влияющие на вероятность развития кризисных состояний у подростков выделяют следующие: наследственность и анатомо-психологические особенности, ход индивидуального развития (рост, созревание, формирование социальных навыков, обучение), степень развития познавательных особенностей личности, возраст и пол, жизненные события и факторы окружающей среды, в том числе различные жизненные ситуации; факторы риска или защитные факторы. К более конкретным примерам таких факторов относятся боязнь насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёткости и безразличия окружающих.

Во всем мире самоубийство входит в тройку наиболее распространенных причин смерти среди молодых людей в возрасте от 12 до 29 лет. По данным ВОЗ ежегодно 800 000 человек лишают себя жизни (исходя из данных, 1 человек погибает каждые 40 секунд), помимо этого, самоубийства имеют волновой эффект, который воздействует на общество, общины, друзей и родственников, у которых кто-то близкий покончил жизнь самоубийством. Таким образом самоубийства действительно являются серьезной проблемой общественного здравоохранения [2].

В целом ряде случаев самоубийство для подростка – это протест, реакция на безразличие родителей, педагогов на их проблемы, жестокость взрослых. Как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки решаются сделать такой шаг. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт. Суицидальные действия часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Подростку кажется, что суицид – приемлемый выход из ситуации, он не осознает, что после этого акта жизнь прекратится. В нашем обществе суициды чаще всего встречаются в возрасте от 13 до 20 лет.

Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, может помочь избежать трагедий. В связи с актуальностью данной проблемы и нехватки инструментария, направленного на профилактику суицидального поведения, выявления детей группы риска, разработана программа тренинга «Мир в ярких красках», где целью выступает профилактика суицидального поведения подростков путем формирования позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения относительно устойчивых отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

В результате проведения тренинговой работы реализованы следующие задачи: обучение управлению эмоциональным состоянием, снятию стрессового напряжения, формирование адаптивных копинг-стратегий; развитие мотивации к достижению позитивных жизненных ценностей; развитие самосознания, уверенности в себе, позитивного самоотношения, обучение методам разрешения

внутренних конфликтов; обучение эффективному взаимодействию с окружающими, овладение навыками конструктивно разрешать конфликты; формирование адекватной самооценки у подростков, актуализация личностных ресурсов, оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон.

Программа разработана для работы в подростковой группе из десяти – пятнадцати человек в возрасте 12 – 15 лет (группа гетерогенна по половому признаку), состоит из 10 занятий (см. таблицу 1) и включает в себя несколько этапов реализации. Первый этап – подготовительный состоит из изучения литературы, интернет-ресурсов, статистики, нормативных документов по проблеме; первичной диагностики подростков. Важно отметить, что диагностическое исследование проводится по следующей схеме: беседа с педагогами; наблюдение за поведенческими проявлениями внутренними состояниями подростка в процессе проведения программы; тестирование (тест Г. Айзенка «Самооценка психических состояний», методика оценки психофизического состояния участника (цветовой тест Люшера), тест самооценки Дембо-Рубинштейн).

Второй и основной этап – это непосредственно проведение тренинга. Как эффективный инструмент и форма обучения, тренинг позволяет проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки. Одним из важных и ключевых моментов в ходе проведения тренинга является принцип диалога и обратной связи между подростками, между психологом и подростками, между педагогами и психологом, включенными в тренинговый процесс. Следует отметить, что правильно построенный диалог не только в тренинге, но и в обыденной жизни — это верный путь к успеху, решению поставленной задачи, достижению необходимого результата, а обратная связь создает атмосферу доверия и безопасности.

План занятий тренинга «Мир в ярких красках»

Занятия	Цели
Занятие 1	Формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнении
Занятие 2	Развитие самосознания, уверенности в себе, позитивного самоотношения.
Занятие 3	Обучение методам разрешения внутренних конфликтов
Занятие 4	Обучение управлению эмоциональным состоянием. Снятие психомоторного напряжения
Занятие 5	Обучение методам снятия стрессового напряжения, формирование адаптивных копинг-стратегий
Занятие 6	Формирование адекватной самооценки у подростков. Актуализация личностных ресурсов, оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон.

Занятие 7	Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов.
Занятие 8	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения
Занятие 9	Актуализация жизненных целей и расширение поведенческого репертуара и жизненного опыта подростка при преодолении жизненных затруднений
Занятие 10	Построение позитивных планов на будущее

На третьем заключительном этапе проводится итоговая диагностика, заключающаяся в оценивании психологом состояния подростка после проведения тренинга, с целью проверки ее эффективности.

Библиографический список

1. Молодцова Т.Д. Влияние кризисных состояний на дезадаптацию подростков // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 5-2. С. 332-335. URL: <http://applied-research.ru/ru/article/view?id=6740> (дата обращения: 17.09.2019).
2. Самоубийство. Статистика. URL: <https://www.who.int/features/qa/24/ru/> (дата обращения: 18.09.2019)
3. Электронный журнал «Психологическая наука и образование». URL: <http://www.psyedu.ru> 2013, №1, 2 (дата обращения: 19.09.2019)
4. Кризисные состояния личности. URL: <http://childhelpline.ru/> (дата обращения: 19.09.2019)