

Администрация
Комсомольского муниципального района
Хабаровского края
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Пионерская ул., д.28,
г. Комсомольск-на-Амуре, 681000
тел.(4217) 54-45-68. Факс (4217) 54-47-25
E-mail: uprkna@obrazraion.ru

11.01.2021 № 01-27/1

Руководителям общеобразова-
тельных учреждений

О направлении программы

Направляем Вам для использования в работе программу профилактики
аутодеструктивного поведения подростков «Поверь в себя».

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Начальник
управления образования



Е.Б. Порвина

Пояснительная записка

Современный период развития российского общества характеризуется существенными изменениями: постоянная трансформация общественно-экономических и социально-психологических отношений, негативное влияние некоторых деструктивных аспектов школьного и семейного воспитания, воздействия СМИ и стереотипов массового сознания, ослаблением социального контроля, разрастанием сети компьютерных игр, доступностью неограниченной в условиях интернета информации, стремительное развитие новых технологий, изменения целого ряда социокультурных факторов развития и кризисность социально-психологической обстановки приводит к непрерывному возрастанию стрессовых ситуаций, интенсивному и длительному психоэмоциональному напряжению. Следствием этого является потеря человеком чувства безопасности, страх перед действительностью, тревожность в отношении будущего, порождающие стремление уйти от реальности. В результате множатся формы психической дезадаптации в детском и подростковом возрасте, которые способствуют развитию различных форм аутодеструктивного поведения детей и подростков.

Аутоагрессия (Автоагрессия, Аутодеструкция, Поворотпротив себя, от ауто- + агрессия) – активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Аутоагрессия проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении). В работах А. В. Ипатова понимается как психическое состояние, приводящее к саморазрушительному поведению.

Основные формы аутодеструктивного поведения:

1. Суицидальное поведение.
2. Пищевая зависимость.
3. Химическая зависимость — наркомания, токсикомания, алкоголизм.
4. Фанатическое поведение — участие в деструктивных религиозных культах, движениях футбольных болельщиков и т. п.
5. Аутическое поведение.
6. Виктимное поведение («Синдром жертвы»).
7. Занятия экстремальными видами спорта.
8. Самоповреждения.

Аутодеструктивное поведение (саморазрушающее поведение) — непреднамеренные действия (преднамеренные поступки при неосознавании возможности смертельного исхода как их результата), следствием которых является физическое или психическое разрушение личности. Аутодеструктивное поведение является одной из форм аутоагрессивного поведения.

Саморазрушающее поведение проявляется как различные формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, но ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации личности. Результатом аутодеструктивного поведения может быть как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью вплоть до его смерти. Разновидностями аутодеструктивного поведения являются такие заболевания как алкоголизм, наркомания, токсикомания; а также неоправданный риск; асоциальное, деликвентное поведение; анозогнозическое поведение при наличии жизнеопасной соматической патологии; любые другие намеренные (или неосознанные) действия, ведущие к разрушению физического или психического здоровья. Самоубийство является крайней формой аутодеструктивного поведения. Особенно остро проблема стоит в подростковом возрасте, поскольку сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и кончая перестройкой Я-концепции и заканчивая противоречиями, обусловленными перестройкой механизмов социального контроля

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям, систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении (попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Проблему подростковой аутодеструкции пытаются решать законодательно, экономически, социально. *Психологический подход* к решению данной проблемы связан с *познанием роли личности* в порождении и развитии аутодеструктивного поведения.

Многие психологи, например, О.В. Хухласва, утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося. Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.

Проблему подростковой аутодеструкции в школе остро не стоит. Но есть факторы предрасположенности к необоснованным поступкам некоторых

подростков, особенно восьмиклассников, требующих более пристального изучения психики.

Данная программа направлена на профилактику аутодеструктивного поведения подростков группы риска возникновения аутодеструктивного поведения через создание условий для самопознания и принятия себя и других, развитие навыков конструктивного взаимодействия, навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля, что особенно актуально в условиях поликультурной среды.

Цель программы: частная первичная профилактика аутодеструктивного поведения у подростков.

Задачи:

1. Выявить детей, наиболее остро нуждающихся в психолого-педагогической поддержке, на основании исследования особенностей их актуального психолого-педагогического статуса.
2. Создать условия для самопознания и принятия себя и других подростками группы риска.
3. Развивать навыки конструктивного взаимодействия подростков, в частности разных национальностей.
4. Способствовать развитию навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля у детей группы риска.

Данная программа рассчитана на 18 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю по 45 минут каждое. Занятия рекомендованы обучающимся, у которых диагностируется негативно-самоощущение, заниженная самооценка, высокий уровень тревожности, низкий социальный статус в классном коллективе (с подростками группы риска возникновения аутодеструктивного поведения).

В рамках психолого-педагогической работы с обучающимися осуществляются следующие **направления деятельности:**

- психодиагностическое обследование, направленное на выявление подростков с негативным самоощущением, заниженной самооценкой, высоким уровнем тревожности, низким социальным статусом в классном коллективе;
- психолого-педагогическое сопровождение подростков группы риска, ориентированное на оказание поддержки и помощи детям с негативным самоощущением, заниженной самооценкой, высоким уровнем тревожности, низким социальным статусом в классном коллективе.

Разделы:

I «Мой внутренний мир» – Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

II «Моя среда» - Формирование навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

III «Хочу и могу» - Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Предполагаемые результаты:

- знания подростков о ценностях личности, семьи, совместной деятельности, здорового образа жизни;
- навыки познания себя, рефлексии, принятия себя и других;
- навыки конструктивного взаимодействия подростков, в частности разных национальностей;
- навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля.

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	«Мой внутренний мир»	3ч			диагностика
1.	Предварительная диагностика. Самооценка и самопознание	1	1	-	
2.	Я и моя семья	1	0,25	0,75	
3.	Мои увлечения	1	0,25	0,75	
	«Моя среда»	4			наблюдение
4.	Одноклассники и сверстники	1	0,25	0,75	
5.	Участие классных и общешкольных и КТД	1	0,25	0,75	
6.	Участие в волонтерском движении, в органах самоуправления	1	0,25	0,75	
7.	Мои лидерские способности	1	0,25	0,75	
	«Хочу и могу»	10			тестирование
8.	Наши эмоции и чувства, толерантность и поликультура	2	0,5	1,75	

9.	Агрессия, ссора, драка	2	0,5	1,75	
10.	Конфликты и причины их возникновения в условиях поликультурной среды	2	0,5	1,75	
11.	Учимся взаимопониманию	2	1	1	
12.	Пути решения конфликтов	2	0,5	1,75	
13.	Заключение	1			
14.	Итого	18			

Содержание программы

Раздел: «Мой внутренний мир»

Часы общения. Групповая работа. Предварительная диагностика. Самооценка и самопознание. Семейные традиции и ценности. Мир моих увлечений. Моя позиция в выборе семейных ценностей. Рефлексия.

Раздел «Моя среда»

Тренинги и упражнения по определению лидерских и коммуникативных дел в отношениях. Упражнение «Встреча взглядами»; Рефлексия.

Раздел «Хочу и могу»

Система часов общения, диагностические материалы по личностным качествам, увлечениям и интересам. Упражнения «Карта интересов»; «Скульптор и глина»; «Карта склонностей»;

Цикл бесед «Что я знаю о конфликтах»; Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»; Упражнение «Конфликтные ситуации». Рефлексия.

Поведение итогов.

Литература

1. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения. [Текст] / И.В. Берно-Беллекур. – Санкт-Петербург, 2003. – 197 с.
2. Вьюгова, Т. С. Моделирование своего будущего – путь к карьере : Рабочая тетрадь. [Текст] / Т.С. Вьюгова – Томск, 2008. – 43 с.
3. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.: ил.
4. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. Ун-та, 1999. – 207с.
5. Григорьева, Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. – 2-е изд., испр. И доп. [Текст] / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. Ун-та, 1999. – 173 с.
6. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии [Текст] / С.М. Емельянов. – СПб. : Питер, 2001. – 400с.
7. Ефремов, В. С. Основы суицидологии. [Текст] / В.С. Ефремов. – СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 482 с.
8. Зарипова Ю. Поверь в себя : программа психологической помощи подросткам [Текст] / Юлия Зарипова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
9. Змановская, Е. В. Девиантология. [Текст] / Е.В. Змановская. – Москва, 2003. – 288 с.
10. Конфликты и методы их преодоления : социально-психологический тренинг [Текст] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5 (17))
11. Мелибруда, Е. Я. Ты-Мы : Психологические возможности улучшения общения [Текст] / Е.Я. Мелибруда. - М. : 1986.
12. Микляева, А. В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. [Текст] / А.В. Микляева. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 119 с. : ил.
13. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III. [Текст] / Дж.С. Райкус. – Москва: Эксмо, 2009. – 288 с.
14. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. – М. :Прайм-Еврознак, 2006. – 480с.

15. Тормосина, Н. Г. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. Науч. Журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>
16. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 272 с. – (Все о психологической группе.)
17. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2008. – 176 с.
18. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог – 2007-№12
19. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог – 2007-№13
20. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог – 2007-№18
21. Сенько, Ю. В. Стиль педагогического мышления в вопросах: учеб. Пособие / Ю. В. Сенько. – М.: Дрофа, 2009. – 189 с. – ISBN 978-5-358-05910-8.
22. Щеголенкова, Е. С. Акмеологическое консультирование: учеб.-метод. Пособие / Е. С. Щеголенкова. – Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2009. – 175 с.
– ISBN 978-5-7291-0462-8.
23. Щеголенкова, Е. С. Конфликтология: рабочая тетрадь: учебное пособие / Е. С. Щеголенкова. – Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2011. – 71 с.