

Комплексно-целевая программа самовоспитания

«Жизнь как бесценный дар».

Актуальность программы «Жизнь как бесценный дар».

Необходимость изучения психологических особенностей личности в подростковом возрасте на сегодняшний день является актуальной задачей не только в области психологии и психиатрии, но и в сфере образования. Это очень важная тема для современного общества.

Знание особенностей подростковой психологии предполагает определенные типы и методы работы с подростками, определяет способы межличностного взаимодействия, возможности для коммуникации с социумом.

Знание и учет особенностей мировосприятия подростков необходимы педагогам. Такие знания не только помогают наиболее эффективно решить разнообразные тактические и стратегические задачи воспитания и образования, но и оптимизировать деятельность педагогического коллектива, обеспечить наиболее полное развитие каждого учащегося.

Усвоение новых сфер жизнедеятельности требует от личности исполнения определенной адаптивной стратегии в новой социальной ситуации развития. Адаптивная стратегия будет определяться уровнем соответствия субъективных и объективных элементов социальной адаптации по отношению к степени совпадения его ожиданий с реальной ситуацией, то есть насколько сближены «Я-желаемое» и «Я-реальное». Особенность адаптации подростка к экстремальной ситуации может быть выявлена только при условии, когда адаптация будет рассматриваться в конкретном отношении с каждым элементом социальной среды, учитывая при этом всю многозначность связей и отношений между элементами как во внутреннем развитии структуры, так и в междуструктурном плане.

Подросток обостренно воспринимает весь окружающий мир. Подростковый возраст сам по себе - кризис. Поэтому изучение суицидальных

наклонностей подростков и методов их профилактики очень важно на современном этапе.

Всем перечисленным выше обусловлена актуальность программы «Жизнь как бесценный дар»

Целевая аудитория программы.

Профилактика суицидов в подростковом возрасте может быть первичной, вторичной или третичной. Первичная профилактика ориентирована на предотвращение суицида в принципе, она направлена на всех подростков, в том числе и тех, которые не проявляют суицидальных наклонностей.

Вторичная профилактика представляет собой работу с подростками, уже совершившими неудачную попытку суицида, с целью недопущения повторения такого рода попыток.

Третичная профилактика представляет собой деятельность по реабилитации и ресоциализации суицидента.

Программа была разработана на основе программы первичной профилактики суицидов «Ценность жизни» Е.Ю. Зиновой (2009 год), предназначенную для подростков 14-17 лет. В ходе разработки программы в нее были добавлены диагностика подростков и тренинг «Веревочный курс».

Данная программа представляет собой первичную профилактику подростковых и молодежных суицидов и предназначена для широкой подростковой и молодежной аудитории. Адресаты программы – подростки и молодые люди от 12 до 20 лет, учащиеся общеобразовательных школ и студенты средних и высших учебных заведений.

Цель программы «Жизнь как бесценный дар» – осуществление первичной профилактики суицидов путем повышения социальной адаптированности с опорой на аксиологическую (ценностно - целевую) позицию.

Задачи программы «Жизнь как бесценный дар»

1. Развитие позитивного самосознания.

2. Формирование уважительного отношения к своей и чужой индивидуальности.

3. Обучение командной работе.

4. Формирование отношения к жизни как к ценности

В программе профилактики реализованы следующие функции:

- информационно-организационная (организаторы и участники программы создают информационный повод для разговора о проблеме суицидов, распространяют информацию, организуют мероприятия);

- диагностическая (проводится психологическая и психиатрическая диагностика участников программы для выявления склонности к самоубийству);

- профилактическая (проводится профилактика суицидального и вообще опасного поведения среди подростков и молодежи);

- аналитическая (по итогам диагностики и профилактики проводится анализ психологического состояния участников программы);

- просветительская (участники программы получают и распространяют определенную информацию, получают определенные навыки, которые позволяют им не только контролировать собственное психологическое состояние, но и при необходимости осознанно помогать оказавшимся в трудной жизненной ситуации сверстникам).

Программа представляет собой комплекс занятий, в который входят диагностический блок, два основных образовательных блока «Мой внутренний мир» и «Окружающий меня мир» и дополнительного раздела досуговых мероприятий.

Образовательный блок «Мой внутренний мир» представляет собой диагностику личности подростка и получение участниками определенных сведений о собственной личности и ее особенностях, а также обучение методикам психологического аутотренинга.

Образовательный блок «Окружающий меня мир» - это исследование того, как подросток ощущает свое место в окружающем мире и обучение его

способам и приемам коррекции своего поведения в обществе, если это необходимо.

Календарный план занятий по образовательному блоку «Мой внутренний мир» представлен далее в таблице 1.

Таблица 1. Образовательный блок «Мой внутренний мир»

Наименование	Вид деятельности	Количество часов
«О чем мы думаем»	Психодиагностика групповая	2
«Мои тайные страхи»	Психодиагностика индивидуальная (метод проективного рисунка)	1
«Как справиться с тревогой и начать жить»	Лекция	2
«Подростки: формирование личности»	Просмотр видеофильма	1
«Психологическая гимнастика»	Психологический тренинг	6

Календарный план занятий по образовательному блоку «Окружающий меня мир» представлен далее в таблице 2.

Таблица 2. Образовательный блок «Окружающий меня мир»

Наименование	Вид деятельности	Количество часов
Диагностика коммуникативности	Психодиагностика групповая	2

Диагностика тревожности и агрессивности	Психодиагностика индивидуальная	1
«Мир вокруг подростка – враждебный или интересный?»	Лекция	2
«Подросток в мире взрослых»	Просмотр видеофильма	1
Тренинг коммуникативности	Психологический тренинг	6

Досуговые мероприятия могут представлять собой различные виды проведения совместного досуга.

Диагностика склонности к суициду среди испытуемых может быть проведена по методике К. Роджерс и Р. Даймонд разработали Шкалу социально-психологической адаптированности (адаптация Т.В.Снегиревой). Опросник представляет собой модель отношений личности и ее социального окружения. Эта модель исходит из того, что личность - субъект собственного развития, она способна нести ответственность за свое поведение. Критерий адаптированности демонстрирует, насколько согласованы требования социальной среды и личностные тенденции. Опросник позволяет испытуемому реалистично оценить себя и окружающую действительность, демонстрирует показатели личностной активности, гибкости, социальной компетентности. Опросник может быть применен для диагностики подростков. Он содержит 29 вопросов, распределенных по 9 блокам:

1. Демонстративность
2. Аффективность
3. Уникальность

4. Несостоятельность
5. Социальный пессимизм
6. Слом культурных барьеров
7. Максимализм
8. Временная перспектива
9. Антисуицидальный фактор

Количество баллов подсчитывают по каждому блоку отдельно. Процентное соотношение определяет характеристику индивидуального стиля и суицидальной динамики испытуемого. В силу простоты и доступности тест хорошо подходит для подростков. Ограничением его применения является то, что он действительно определяет психологические особенности тех, у кого на основании обследования у психолога уже выявлена склонность к суициду.

В качестве методики игровой коррекции целесообразным представляется проведение так называемого «веревочного курса» - специального тренинга-игры, который направлен, во-первых, на тренировку волевых и эмоциональных качеств подростков и молодых людей, во-вторых, формирует коммуникативные качества, умение слушать и слышать другого человека и навыки командной работы.

Веревоочный курс - это программа самообучения, в которой участники познают все сами, из собственного опыта, собственных действий. Ведущие не говорят, что делать надо, а что нет. Члены группы получают ценный опыт сами. Работа ведущего - направить их на получение этого опыта.

Веревоочный курс – это:

Захватывающая игра, участники которой могут повеселиться и расслабиться, получая удовольствие от самого процесса игры;

Учебная программа, которая позволяет испробовать разные модели поведения и взаимодействия со своими коллегами, получить навыки командной работы, сделать свой вклад в достижении командной цели;

Кроме того, «веревочный курс» подарит подросткам и молодежи яркие эмоциональные переживания и поможет провести время не только с пользой, но и с удовольствием.

Узелки

Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и перехватить ребят за руки напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг.

Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

Электрическая цепь

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно. Подсказка водителю: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

Как упрощенный вариант электроцепи – Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки (т.е. замкнули цепь руками и ногами). Задание: "Пускаем ток" - всем участникам одновременно (синхронно) подняться, не расцепляя рук и не

меняя положения ступней. Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Биг-мак

Организируйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: "Биг", - другой: "Мак"; один: "Ореховые", - другой: "Масло", Ковер-самолет и т.д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события (упражнения), и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

Сидячий круг

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Отжимания

Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача - отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.

Подсказка водителю: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа).

Водителю необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

Все на борт

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).
Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины. Может быть и третий этап и т.д.

Бревно (Обрыв)

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п) или любой другой бортик, скамейку, шириной 20 см и такой длиной, чтобы 10-11 участников, встав "паровозиком", уместились впритык. Команда выстраивается на бревне. Задание: участникам группы - поменяться местами так, чтоб первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

Подсказка водителю: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

Тролли

Оборудование: тролли - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача

команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

Прогулка слепых

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего (или кладут руки на пояс впереди стоящему). . Дорогу видит лишь ведущий. Если впереди препятствие (около правой ноги), то ведущий хлопает сзади стоящего по правой ноге, тот перешагивает препятствие и хлопает по правой ноге сзади стоящего, аналогично с левой ногой. Если надо повернуть направо или налево, то ведущий ударяет по соответствующему боку сзади стоящего и поворачивает. Тот, в свою очередь, передает сигнал дальше назад. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

Подсказка водителю: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

Предполагаемый результат.

Таким образом, программа «Жизнь как бесценный дар», специально разработанная для предотвращения суицидальных наклонностей у подростков, является эффективным методом для первичной суицидопрофилактики.

Список литературы

1. Амбрумова А. Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения. М.: Изд. Моск. НИИ психиатрии МЗ СССР, 1986.
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: МГППУ, 2006
3. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 1-3). – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010.
4. Лебединский В.В. Психическое развитие детей. – М.: Астрель, 2005
5. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Изд-во МГУ, 1982.
6. Люшер М. Цвет вашего характера. Тайны почерка. М.: Вече, 1996
7. Фотекова Т.А. Тестовая методика диагностики детей. - М.:АРКТИ, 2000