

Программа профилактики и коррекции дезадаптивного поведения подростков

(методическая копилка для педагогов, работающих в системе профилактики)

*Статью подготовила Пачкова Елена Владимировна,
педагог-психолог МБУ «Гурьевский центр «Доверие»*

Экономические, социальные и политические изменения в нашей стране, которые происходят последние 20 лет, сопровождаются не только раскрытием индивидуальных и личностных проявлений человека, но и усилением воздействия на него множества негативных факторов. Действие этих факторов неблагоприятно отражается на развитии и психосоциальном функционировании детей и подростков. Растет распространение зависимости от различных форм зависимостей, число психосоматических заболеваний, депрессивных состояний, суицидальной настроенности, повышается риск совершения несовершеннолетними правонарушений.

В последнее время увеличилось число обращений к специалистам МБУ «Гурьевский центр «Доверие» по проблемам поведения и школьной дезадаптации подростков 12-18 лет. Центр последние 15 лет тесно сотрудничает с районной комиссией по делам несовершеннолетних и с образовательными учреждениями округа по вопросам сопровождения несовершеннолетних, состоящих на внутришкольном учете, учете КДНиЗП, ПДН ОМВД.

Все актуальнее становится тема - оказание индивидуальной психологической помощи подростку и его семье. Появилась необходимость создать программу индивидуальных коррекционно-развивающих занятий для работы с детьми с отклоняющимся (дезадаптивным) поведением.

Подросткам важно понимать себя, свои потребности, важно осознавать себя востребованным в обществе, иметь жизненные цели. Необходимо помочь им увидеть, каким образом их поведение и выбор может повлиять на дальнейшую жизнь и успешность, научить критично и ответственно относиться к своим поступкам, найти путь достижения жизненных целей, заинтересовать в реализации задуманного, научить адекватно реагировать на неудачи и продолжать двигаться вперед.

В данной статье представлена технология работы с подростком по профилактике и коррекции дезадаптированного поведения. Под дезадаптированным поведением мы подразумеваем отклонения в поведении подростков (агрессивные тенденции, нарушение социальных норм и правил, депрессии, суицидальные настроенности, формирующиеся зависимости и др.)

При составлении «Программы профилактики и коррекции дезадаптивного поведения подростков» были использованы материалы методических разработок А.И. Копытина, кандидата медицинских наук, доцента кафедры психологии СПбАПО (программа «Арт-терапевтическая профилактика и коррекция эмоциональных и поведенческих расстройств у школьников»), Макарычевой Г.И. «Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения», программы «Ладья» и другие.

Основная цель программы: профилактика и коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у подростков 12-18 лет.

Определены основные коррекционно-развивающие задачи:

1. Развивать у подростков более эффективные психологические защиты и механизмы копинга (стрессоустойчивости), совершенствовать механизмы саморегуляции.
2. Развивать способность к самопониманию (рефлексии), позволяющей подростку более успешно справляться с влиянием патогенных факторов среды (образовательной, социальной или семейной).
3. Развивать навыки общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих.
4. Способствовать личностному росту подростка через формирование адекватной самооценки, повышение ответственности за свои поступки, выработку позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

Полный курс программы рассчитан на срок 1 учебный год. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Срок реализации программы и число занятий строго не регламентированы и зависят от проблемы подростка, его возможностей и потребностей.

Программа разбита на блоки и предполагает фокусировку на определенных проблемах, поэтому психолог должен работать мягко и ненавязчиво, большая роль отводится подготовительному этапу и мотивации подростков на совместную работу. Каждый блок имеет самостоятельную тему: «Самопознание», «Самооценка», «Я и другие (Я в коллективе)», «Я и социум» (Я в мире), «Я и семья». Для каждого случая составляется индивидуальный маршрут реализации программы в зависимости от результатов диагностики.

Каждое занятие имеет центральное (основное) упражнение. Несмотря на тематическую направленность занятий, психолог должен проявлять гибкость и допускать возможность изменения плана и содержания, допускать проявление инициативы и спонтанности подростка, быть внимательным и эмпатичным. Все этапы подготовительной и коррекционной работы включают в себя элементы диагностики, что позволяет постоянно корректировать индивидуальную программу.

Кроме занятий с подростками в программу включен цикл бесед (индивидуальных консультаций) с родителями с целью повышения их компетентности в вопросах воспитания. Данная необходимость продиктована тем, что модели поведения и разрешения конфликтов дети черпают именно из семьи. Склонность к отклоняющемуся поведению нередко является результатом попустительского или директивного воспитания.

Программа предполагает индивидуальную форму работы. Может проводиться в малой группе (от 2 до 5-6 подростков). В группах нерационально увеличивать число подростков с дезадаптивным поведением.

Программа включает этапы работы:

1. Этап подготовительных организационных процедур, исходной диагностики и консультирования включает в себя: определение проблемного поля подростка; создание благоприятной обстановки для самораскрытия подростка, знакомство с программой и мотивация на совместную работу подростка и родителей

(законных представителей); обсуждение правил поведения; подписание (заключение) договора.

2. Коррекционно-развивающий (основной) этап.

3. Подведение итогов

Блоки основного этапа:

1. Самопознание. Цель: Помочь подростку в осознании своего Я, своих личностных качеств, потребностей и возможностей.

Тема	Центральное (основное) упражнение
Кто я. Моя индивидуальность	«Кто я?», «Какой я?»
Мое прошлое	«Линия жизни» - прошлое. Мои неудачи и достижения.
Мое настоящее: увлечения, интересы, потребности	«Мой герб»
Мое будущее	«Линия жизни» - будущее (продолжение). «Остров мечты» - направленная фантазия. «Каким я хочу стать»
Карта моей мечты	Варианты: 1) Коллаж «Карта моей мечты»; 2) «Художественный фильм»

2. Повышение самооценки. Цель: способствовать формированию адекватной самооценки.

Что такое самооценка.	«Автопортрет», диагностика самооценки
Мои достоинства	«Мой портрет в лучах солнца», «Почему я заслуживаю уважения»
Полярности характера	Варианты: 1) Работа с масками; 2) «Круг моего характера»
Формирование адекватной самооценки	«Мое качество» (визуализация образа), «Круг уверенности». Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.
Мой потенциал	«Хочу, могу, должен, буду»

3. Я, мы, коллектив (класс). Цель: осознание причин выбора модели поведения, развитие навыков выхода из конфликтных ситуаций, развитие коммуникативных навыков.

Моя социокарта	«Социокарта», «Люди, значимые для меня»
Я в группе (коллективе)	«Я глазами других», «Неэффективные и эффективные приемы общения»
Модель и мотивы моего поведения	Мои проблемы. Работы со случаем «Круг проблемы (причина, следствие) – найти выход», «Мусорное ведро».
Наши эмоции – наши поступки	Эмоции и чувства, польза и вред. Как справляться с отрицательными эмоциями?
Конфликт. Способы преодоления	Конфликт, польза и вред. Копилка способов преодоления конфликта.

4. Я и социум. Цель: научить ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, находить положительные стороны личности.

Современный подросток и общество	Портрет «Собирательный образ подростка». Тяжело или легко быть подростком. Особенности подросткового возраста: потребности, возможности, отношения со
----------------------------------	---

	взрослыми.
Я в мире	Работа с рисунком «Я и мир, который меня окружает»
Мои ценности, ценности социума	Обсуждение темы.
Права и обязанности	«Мои права и права других людей»
Правонарушения и ответственность	Знакомство с законами.

5. Я и семья. Цель: формировать позитивное отношение к понятию семья и ответственному отношению к внутрисемейному общению; формировать навыки решения внутрисемейных конфликтов; актуализировать ресурсы родственных связей.

Моя семья, семейные роли	Рисунок семьи. ЦТО.
Семья: права и обязанности	«Права и обязанности мои и родителей». Конфликты. Разрешение конфликтов. Упражнения «Копилка», «Мусорное ведро»
Правила и традиции семьи	«Устав/книга/фотоальбом/карта нашей семьи»
Идеальная семья/моя будущая семья (для старших подростков)	Работа с образом.
Совместное занятие с родителями	«Контракт»

Структура занятия

Каждое занятие включает в себя:

1. Вводную часть

- Упражнения активаторы (Упр.-А) для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

- Обсуждение происходящего в промежутках между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростка.

- Разминка в виде игры или упражнения, способствующая включению в работу (для группового занятия).

2. Основную часть, которая может включать в себе различные варианты упражнений, направленные на решение коррекционных задач блока:

арт-терапевтические техники с целью раскрытия и осознания индивидуальных потребностей, чувств и проблем подростка;

упражнения на формирование адекватной самооценки;

упражнения для развития способности планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения;

упражнения на формирование жизненных целей и т.д.

3. Заключительную часть: рефлексия занятия (обратная связь), подведение итогов, обязательное домашнее задание.

Работа с родителями идет параллельно с работой с ребенком.

Как показывает практика, в семьях, где воспитывается ребенок с отклоняющимся поведением, нарушена система внутрисемейных взаимоотношений, выявляется недостаточная компетентность родителей, отсутствие знаний о возрастных особенностях ребенка, навыков разрешения конфликтных ситуаций и т.д. Поэтому важно для таких семей оказание психоконсультативной помощи.

Наша работа с родителями в центре также включает в себя несколько этапов:

Первый этап – исследование внутрисемейных отношений, выявление особенностей отношения родителей к своим детям. Проводится беседа с родителями, выявляются запросы от самих родителей, их мотивация на совместную деятельность с психологом.

Второй этап – установочный. Задачей этого этапа является создание установки на совместную работу по улучшению психологического климата в семье, то есть создание мотивации на работу. Результатами этого этапа должны стать активизация родителей, формирование или повышение веры в возможность достижения положительных результатов, снятие или снижение эмоциональной напряженности связанной с ситуациями правонарушений их детей.

В начале работы многие родители не готовы к принятию помощи, скованны, зажаты или, наоборот, агрессивны: говорят «зачем это нам нужно?», «нам некогда» (отстраненность от проблемы, попустительство), «ему (ребенку) уже ничего не поможет» (негативное отношение к ребенку), «мы сделали все, что могли» (нет уверенности в собственной значимости, возможно - недоверие к психологу), то есть, настроены достаточно скептически. Наша задача - убедить родителей, что они сами под руководством специалиста могут повлиять на внутрисемейные отношения, что, в свою очередь, благоприятно отразится на личностном развитии ребенка и на позитивное изменение его поведения.

Идеальный вариант – когда родители осознают значимость занятий с психологом и свою ответственность, говорит об истинных побуждениях к поиску психологической помощи.

Задача третьего этапа работы – психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. Для составления индивидуальной программы коррекции важно проанализировать присущие каждой семье мотивы воспитания и родительские позиции, отношение родителя к своему ребенку, его особенностям, а также привычные формы семейного взаимодействия.

В результате работы мы получаем следующие результаты: формирование у подростков адекватной самооценки, снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения; формирование способности к планированию своего поведения и прогнозу развития ситуаций, к разрешению конфликтов; определение позитивных жизненных целей и повышение мотивации к их достижению; повышение ответственности за свое поведение.

Используемая литература:

Копытин А.И. Арт-терапия в общеобразовательной школе: методическое пособие. – СПб.: СПбАППО, 2005;

Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008;

Анн Л.М. психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.