

Томская область
Администрация закрытого административно-территориального образования Северск
Управление образования
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Северский физико-математический лицей»
636036, г. Северск, Томская область, проспект Коммунистический, дом № 56
тел.: (38-242)52-20-70 e-mail: maou-sfml@seversk.gov70.ru



Директор МАОУ СФМЛ

И.А.Дроздова

(Приказ № _____ от _____ 2022_

«ПРОФИЛАКТИКА АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ»

Составитель:
Мокина Я.К.
Педагог-психолог

Данная программа по профилактике аутодеструктивного поведения у учащихся МАОУ СФМЛ ЗАТО Северск разработана на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы психолого-педагогической направленности «Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних» С.Е. Шауберт (программа прошла экспертную оценку общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» и рекомендована для реализации в образовательных организациях); Закона РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; муниципальной программы «Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации», Устава МАОУ СФМЛ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тревожным симптомом в современном обществе является рост числа подростков с девиантным поведением, проявляющимся в асоциальных, конфликтных и агрессивных поступках, деструктивных и аутодеструктивных действиях, отсутствии интереса к учебе, аддиктивных тенденциях.

Эпоха перемен, современная социально-экономическая ситуация резко обострили проблемы, связанные с отклоняющимся, аномальным поведением учащихся. Изменения, происходящие в нашем обществе, практически разрушили ранее существовавшие представления о норме в поведении. При отсутствии внятных социальных перспектив это не может не влиять на физическое и душевное состояние подростков.

В таких условиях профилактика девиантного поведения несовершеннолетних становится одним из основных направлений воспитательной работы. Многообразие деструктивных форм девиаций, увеличение численности несовершеннолетних с девиантным поведением, сложность и своеобразие предпосылок отклоняющегося поведения обуславливают необходимость проведения профилактической работы, направленной на оказание помощи ребенку в процессе его социализации, сдерживание роста девиаций, превенцию отклонений в поведении несовершеннолетних.

Аутодеструктивное (самоповреждающее) поведение – такой способ взаимодействия человека с окружающими людьми и самим собой, при котором ему наносится вред, то есть его действия направлены на нанесение прямого или косвенного ущерба собственному соматическому или психическому здоровью, несут угрозу целостности и развитию личности человека.

Вместе с тем, аутодеструктивное поведение в целом рассматривается как нарушения в становлении, формировании и развитии специфической структуры личности, как способ эмоциональной саморегуляции и разрешения внутриличностных конфликтов, как следствие искажения процесса самосознания, результат экстерииоризации неадекватно интериоризованной картины мира, последствия влияния образа жизни семьи и семейных отношений – детско-родительских, детско-детских, родительских, как компонент поведения, который в определенный момент является формой приспособления к психотравмирующим факторам, помогая человеку сохранить самоуважение, целостность «Я-концепции», позитивную самооценку, хотя и наносил ущерб здоровью, социальной адаптации, следствие неудовлетворения базовых потребностей, прежде всего потребности в безопасности.

Многие психологи, например, 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.

Под первичной профилактикой аутодеструктивного поведения подразумевается целый комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий нарушений в поведении детей и подростков, а также психолого-медико-педагогическую коррекцию последствий.

Предлагаемая программа направлена на профилактику аутодеструктивного поведения учащихся через развитие самосознания, рефлексивных способностей, навыков конструктивного взаимодействия, интереса к самопознанию.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие стрессоустойчивости, направленной на профилактику аутодеструктивного поведения учащихся.

Задачи:

- 1) психологическое информирование о признаках фрустрации и стресса;
- 2) развитие психоэмоциональной регуляции;
- 3) обучение конструктивным навыкам совладания со стрессом;
- 4) формирование положительного образа будущего

Срок реализации программы: 3 месяца - работа с выявленной группой риска, затем по необходимости.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условиями профилактики аутодеструктивного поведения школьников в Программе являются:

- создание безопасной психологической среды;
- активная деятельность школьных служб примирения как фактора мирного урегулирования межличностных конфликтов;
- проведение профилактических мероприятий на всех ступенях образования, со всеми субъектами образовательных отношений;
- формирование установок отрицания приема психоактивных веществ, противодействия групповому асоциальному воздействию и установки готовности к саморазвивающей деятельности;
- возможность получения психолого-педагогической помощи, способствующей профилактике нарушений в обучении и развитии детей, формировании качеств зрелой личности.

Для успешной реализации данной программы в лицее работает Совет по профилактике правонарушений и беспризорности несовершеннолетних, Комиссия по применению к учащимся мер дисциплинарного взыскания, Комиссия по урегулированию конфликтов участников образовательного процесса, Школьная служба примирения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РАБОТЫ С СУБЪЕКТАМИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание работы с несовершеннолетним

Индивидуальные психологические консультации (всех желающих учащихся узнать результаты диагностики, а так же учащихся «группы риска»):

- по результатам углубленной диагностики для несовершеннолетнего;
- по решению конфликтных ситуаций, определению стратегии самопознания или саморазвития;

Индивидуальные психокоррекционные занятия с несовершеннолетним:

- по развитию самостоятельности и инициативы;
- по повышению locus контроля;
- по развитию навыков саморегуляции, обучению методам релаксации;
- по развитию ценностных ориентаций;
- по формированию мотива достижения успеха, повышению уверенности, коррекции самооценки.

Включение в социально значимую деятельность, в том числе и посредством межведомственного взаимодействия:

- вовлечение в волонтерское движение;
- профориентация через участие в профильных мероприятиях (научные секции, кружки, олимпиады и т.п.);

Возраст обучающихся 12-17 лет.

Количество детей в группе – 2-6 человек.

Количество индивидуальных занятий по необходимости.

Предварительная диагностика:

7-11 классы: Результаты единой методики социально-психологического тестирования

Содержание работы с родителями

Индивидуальные психологические консультации:

- по результатам углубленной диагностики для родителей с целью информирования об индивидуальных особенностях ребенка;
- по решению конфликтных ситуаций с ребенком;
- по повышению психолого-педагогической компетентности родителей.

Информирование о проводимой работе:

- с целью согласования действий;
- с целью сообщения о шагах и этапах работы;
- с целью предупреждения негативных проявлений

*Информирование
Привлечение*

Содержание работы с педагогами

Индивидуальные психологические консультации:

- по результатам углубленной диагностики с целью учета индивидуальных особенностей несовершеннолетнего при организации образовательной и воспитательной работы;
- по решению конфликтных ситуаций с несовершеннолетним, его родителями;
- по выбору вспомогательных средств психокоррекционного воздействия;

Информирование о проводимой работе:

- с целью использования результатов при организации образовательного процесса

*Информирование
Привлечение*

(далее ЕМ СПТ) для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации.

Общий алгоритм организации профилактической работы по результатам СПТ:

1. Проанализировать результаты тестирования и выделить обучающихся групп повышенного внимания.
2. Выделить общие направления коррекционной и развивающей работы по группам повышенного внимания, на их основе спроектировать профилактические программы.
3. Выделить обучающихся, с которыми необходимо дополнительно провести индивидуальную коррекционно-развивающую работу, составить индивидуальную программу для обучающихся, попадающих в зону явной рискогенности условий.

Основные направления в коррекционной работе:

<i>Этап работы</i>	<i>Содержание коррекционной работы</i>
1. Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме.	Арт-терапия Телесно-ориентированная терапия Работа с образами
2. Обучение приемам саморегуляции, самообладания.	Установление определенных правил, которые помогут подросткам справиться с собственным гневом. Закрепление этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации). Обучение релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.
3. Обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.	Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации. Выработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру. Ведение блокнотика самонаблюдения. «Карта поведения». Игровая терапия.
4. Формирование осознания своего внутреннего мира, развитие эмпатии.	Работа с фотографиями. Символическое изображение эмоций (игры с карточками) Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений.

Программа индивидуальной коррекции:

	<i>Цель работы</i>	<i>Приемы работы</i>
1.	Знакомство, установление доверительных отношений, углубленная диагностика эмоционального состояния.	Беседа о классе, семье Рисунок семьи Рисунок несуществующего животного
2.	Снижение уровня личностной тревожности.	Упражнение «Эмоциональный словарь» Беседа о хорошем и плохом настроении Рисунок хорошего и плохого настроения
3.	Формирование осознания собственных эмоций. Повышение самооценки.	Работа с эмоциями через сенсорные каналы Упражнение «Что я люблю делать»
4.	Обучение отреагированию собственного гнева приемлемым способом. Обучение управлению собственным гневом	Закрепление правил в ролевой игре Релаксация Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации Рисунок своего состояния
5	Расширение спектра поведенческих реакций и снятие деструктивных элементов в поведении	Упражнение «Эмоциональный словарь» Сравнение ответов с упражнением, проведенном на втором занятии.

Содержание групповых занятий с детьми (возможно заменить мероприятиями на групповое сплочение класса проводимыми специалистами МАОУ СФМЛ):

№	Темы занятий	Цели
1	Знакомство (тренинг общения и личностного роста)	Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого. Укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия. Развитие навыков кооперации, снятие психофизической нагрузки. Формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.
2	Настроение (тренинг «Мои достижения»)	Развитие позитивной самооценки; формирование осознания собственных чувств. Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

3	<i>Наши страхи</i>	Выявление реальных страхов подростков, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.
4	<i>Ссоры дома. Конфликт в классе .</i>	Обучение отреагированию своего гнева в конфликте приемлемым способом, а также отреагированию своей ситуации в целом. Обучение детей выражать эмоциональное отношение к конфликту; расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации; снятие деструктивных элементов в поведении.
5	<i>Волшебники</i>	Прививать новые формы поведения, учить самостоятельно принимать верные решения. Повторная диагностика для отслеживания динамики.

Список литературы:

- 1.Бреслав Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов», Санкт-Петербург, «Речь», 2014 г.
2. «Игры: обучение, тренинг, досуг. Педагогические игры» под ред. В.В.Петрушинского, М., «ЭНРОФ», 2014 г.
- 3.Карпов А.М. «Самозащита от стресса», Казань, ЗАО «Новое знание», 2013 г.
- 4.Кривцова С.В. «Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2017 г.
- 5.Прутченков А.С. ««Свет мой, зеркальце, скажи...». Методические разработки социально-психологических тренингов», М., «Новая школа», 2016 г.
6. «Рабочая книга школьного психолога» под ред. И.В.Дубровиной, М., «Международная педагогическая академия», 2015 г.
7. «Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» под ред. И.В.Дубровиной, М., «Academia», 2015 г.
- 8.Романов А.А. «Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. Альбом игровых задач», М., «Плэйт», 2014 г.
- 9.Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. «Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике», М., «Генезис», 2017 г.
- 10.Столяренко Л.Д. «Основы психологии. Практикум», М., «Феникс», 2013 г.
11. «Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии» под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, Санкт-петербург, «Речь», 2014 г.
- 12.Чистякова М.И. «Психогимнастика», М., «Просвещение», «Владос», 2015 г.
- 13.Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие», М., Айрис Пресс, 2015 г.