

159.922
М 482

О. А. Мельник • Н. В. Смирнова • В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Пособие для педагогических работников

199-922
М482

О. А. Мельник • Н. В. Смирнова • В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Пособие для педагогических работников
учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования,
с белорусским и русским языками обучения и воспитания



РЕКОМЕНДОВАНО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ УЧРЕЖДЕНИЕМ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ»
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

АБ.

Минск
РИВШ
2024

УДК 371.78:364.628:159.913(075.3)

ББК 74.200.55:60.953.7:88.811я73

М48

Рецензенты:

кафедра психологии профессионального образования учреждения
образования «Республиканский институт профессионального
образования» (доктор психологических наук, профессор,
проректор по научно-методической работе, *О. С. Попова*);
педагог-психолог высшей квалификационной категории
государственного учреждения образования
«Средняя школа № 161 г. Минска» *И. Ю. Сукало*

Мельник, О. А.

М48

Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам
в кризисной ситуации : пособие для педагогических работников
учреждений образования, реализующих образовательные про-
граммы общего среднего образования, с белорусским и русским
языками обучения и воспитания / *О. А. Мельник, Н. В. Смирнова,*
В. А. Хриптович; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск :
РИВШ, 2024. – 128 с.

ISBN 978-985-586-818-8.

Пособие разработано при поддержке Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь и содержит методические рекомендации по ре-
ализации учебной программы факультативных занятий «Мое психологиче-
ское благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII
(IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образователь-
ные программы общего среднего образования. В издании представлены
структурированные теоретические и практические материалы, наполняю-
щие содержание программы факультативных занятий, а также пояснения
по их использованию на занятиях. Приведенные материалы раскрывают
особенности сопровождения обучающихся подросткового возраста в их
развитии, научения их навыкам самопомощи и помощи сверстникам в раз-
нообразных жизненных, в том числе кризисных, ситуациях.

Адресовано педагогическим работникам учреждений образования, ре-
ализующих образовательные программы общего среднего образования,
с белорусским и русским языками обучения и воспитания.

УДК 371.78:364.628:159.913(075.3)

ББК 74.200.55:60.953.7:88.811я73

ISBN 978-985-586-818-8

© Мельник О. А., Смирнова Н. В.,
В. А. Хриптович, 2024

© Оформление. ГУО «Республиканский
институт высшей школы», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	• 4
Понятие психологического благополучия	• 6
Формирование жизненных навыков	• 7
Цели и задачи программы	• 8
Принципы программы	• 9
Адресат программы	• 10
Кто реализует программу	• 10
Основные блоки программы	• 11
Структура занятий	• 13
Методы программы	• 14
Требования к организации занятий	• 17
Требования к педагогу	• 19
Решение проблемных ситуаций	• 20
Занятие 1. Вводное занятие	• 23
Занятие 2. Все о подростках	• 28
Занятие 3. Психическое здоровье и психологическое благополучие	• 35
Занятие 4. Как совладать со стрессом	• 40
Занятие 5. Что такое кризис	• 44
Занятие 6. Что делать в ситуации кризиса	• 49
Занятие 7. Эмоции, ощущения и чувства	• 53
Занятие 8. Вот я какой!	• 59
Занятие 9. Как устанавливаются личные границы	• 63
Занятие 10. Учимся мыслить позитивно	• 71
Занятие 11. Мои цели в жизни	• 78
Занятие 12. Что такое личностный рост	• 90
Занятие 13. Коммуникативные навыки	• 97
Занятие 14. Хорошие отношения с людьми	• 104
Занятие 15. Я и моя семья	• 112
Занятие 16. Психологическое влияние	• 115
Занятие 17. Заключительное занятие	• 123
Заключение	• 125
Список литературы	• 126

ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Важным аспектом в понимании особенностей социализации и формирования идентичности личности учащихся подросткового возраста в современных социокультурных условиях являются не только объективные трансформации и их последствия, но и субъективное восприятие и переживание постоянной изменчивости и неопределенности этого мира, а также собственных личностных трансформаций в новых контекстах.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения воспользовались термином «благополучие» в качестве основного критерия для определения здоровья: «Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия». Интегративный подход к благополучию представлен в многоуровневой модели А. В. Ворониной. Уровнями благополучия являются: (1) психосоматическое здоровье как отражение взаимосвязи психической и соматической сферы человека; (2) психическое здоровье как проявление внутренней целостности и определенности, гармонии с окружающей средой, личной зрелости и согласия с самим собой; (3) психологическое здоровье как способность к нахождению смысла своего существования. Каждый уровень – это соответствующий уровень функционального здоровья человека, которые в совокупности и образуют целостность, т. е. полноценное здоровье. С каждым уровнем психологического благополучия связаны соответствующие психологические показатели. Уровню психосоматического здоровья соответствуют показатель здорового поведения как отсутствие вредных привычек и следование здоровому образу жизни. Уровню психического здоровья – показатели уровня тревожности и выраженности депрессивных состояний; психологического здоровья – показатели эмоционального благополучия и удовлетворенности жизнью.

Субъективное благополучие как продукт отношений человека к людям, предметам внешнего мира, к себе – это сложное социально-психологическое образование, которое включает в себя эмоциональные, когнитивные и конативные компоненты, формируется в процессе социально-психологической деятельности в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности и складывается на основе социально-психологических установок, ценностей, стратегий поведения (Е.Е. Бочарова).

Психологическое благополучие определяется исследователями по-разному: как позитивное функционирование личности, хорошее функционирование, системное качество человека, основанное на психосоматическом, психическом и психологическом здоровье, интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье и т. д.

В основе теории психологического благополучия К. Рифф лежит идея о том, что человек обладает свободной волей и способностью достичь психологического благополучия, не взирая на внешние условия. Психологическое благополучие основано на позитивном функционировании личности. Его базовыми компонентами являются: автономность, контроль над окружением (компетентность), личностный рост, позитивные отношения с другими, самопринятие, цели в жизни. Этот перечень представлен не отдельными чертами характера или свойств личности, а содержит в себе более сложные личностные образования, характеристики личности, способствующие эффективному функционированию во всех сферах жизни: работа, общение, семейная жизнь и т. д. Именно наличие таких характеристик приводит человека в итоге к психологическому благополучию.

В основу понятия психологического благополучия заложен принцип постоянной активности самого субъекта: невозможно быть одновременно пассивным и благополучным. Психологическое благополучие есть переживание удовлетворенности собственной жизнью как результата позитивного функционирования, достигнутого посредством личностного развития. Психологическое благополучие связано с высокой самооценкой, ощущением контроля над происходящим, низким уровнем нейротизма, депрессии и тревожности.

Удовлетворенность жизнью подростков тесно связана с возникновением возрастных новообразований личности и решением основных задач возраста: формирования доверия к себе, становления идентичности, выстраивания жизненных смыслов, осознания важности личностного роста и направленности на саморазвитие и самоосуществление. Психологическое благополучие отрицательно связано с девиантным поведением.

Психологическое благополучие позволяет подросткам справляться с проблемами и задачами подросткового возраста и облегчает переход от детства к взрослой жизни. Психологическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.

В подростковом возрасте большое влияние на психическое здоровье и психологическое благополучие оказывают жизненные условия и ситуации, а также взаимоотношения. Взаимопонимание в семье и благоприятное отношение со стороны сверстников могут помочь подросткам адаптироваться в новых ситуациях и выстоять перед лицом жизненных трудностей.

Весомую роль в состоянии психического здоровья и психологического благополучия подростков играет школьная среда. Освоение учебных знаний является одной из целей подросткового развития, при этом успешность школьной деятельности оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью.

На системе образования лежит большая ответственность, так как она должна подготовить не только функционально грамотного индивида, но и психологически благополучную личность. Образовательная среда – это та психолого-педагогическая реальность, которая содержит специально организованные условия для формирования психологически благополучной личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение.

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ

Подход, основанный на формировании жизненных навыков, базируется на изменении поведения путем формирования определенных навыков и умений, необходимых для того, чтобы справляться с жизненными трудностями. Жизненные навыки представляют собой способность к адаптации и практике профилактического поведения, что позволяет подросткам эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни. В частности, жизненные навыки включают в себя группу психосоциальных компетенций и навыки межличностного общения, помогающие подросткам принимать информированное решение, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать, справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни. Жизненные навыки могут быть направлены на личные действия или действия в отношении других подростков, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.

Программы формирования жизненных навыков определяются как процесс обучения всех участников образовательного процесса знаниям, навыкам и поведению, позволяющим ответственно относиться к собственной жизни, принимать правильные, здоровые жизненные решения, обладать высокой сопротивляемостью негативным формам давления, минимизировать вредоносные виды поведения. В этом определении приобретение знаний, навыков и формирование поведения означает не только получение существенной жизненно важной информации, но также обучение, в результате которого происходит переработка и усвоение информации. Имея такие знания, человек применяет их, мысля критически, принимая эффективные решения, устанавливая продуктивные межличностные отношения, стремясь понять себя и других, ставя цели, умея договариваться с окружающими с учетом их потребностей и желаний.

В отличие от подхода, основанного на тренинге навыков резистентности, подход, основанный на формировании жизненных навыков, акцентирует внимание на личных навыках владения собой и социальных навыках. От подхода, основанного на аффективном обучении, его отличает то, что обучение навыкам проводится с помощью проверенных когнитивно-бихевиоральных тренинговых методов. Программы формирования жизненных навыков – это современные всесторонние, имеющие широкую методологическую основу программы. Но даже они без полного, тщательного и постоянного внедрения в жизнь подростков не являются профилактическим средством. Именно внедрение превращает профессионально грамотно построенные программы в эффективные.

Хотя теоретической основой подхода стали психологические концепции, и прежде всего бихевиоризм, социально-когнитивная теория и теория социального влияния, этот подход предполагает отказ от сложных психологических интерпретаций, в нем делается акцент на обучении человека. Формирование жизненных навыков рассматривается как необходимый компонент содержания образовательных программ в современном мире. Уроки формирования жизненных навыков могут проводиться во внеурочное время в рамках воспитательной работы. Реализация данных программ способствует повышению общего качества образования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Успешно социализированная личность вряд ли попадет под влияние негативных норм и образцов поведения. Этой цели служит так называемое превентивное обучение, представляющее собой новую область психолого-педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная практическая психология, педагогика и медицина. К сожалению, участники образовательного процесса имеют слабые представления о данном направлении профилактики. В ходе систематического целенаправленного превентивного обучения осуществляется проведение психолого-педагогической работы по целенаправленному развитию у учащихся защитных психологических характеристик: адекватной самооценки, уверенности в себе и собственных силах, мотивации достижения успеха, ответственности за последствия собственного поведения, адаптивных стратегий поведения, умения определять психологические характеристики (свои и окружающих), умения выражать свое эмоциональное состояние, навыков конструктивного общения, принятия решения, уверенного отказа и т. д.

Целями учебной программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» являются:

1. Повышение уровня психологического благополучия подростков Республики Беларусь посредством формирования жизненных навыков.
2. Повышение уровня устойчивости личности к воздействию факторов риска нарушений психического функционирования и снижение распространенности нарушений поведения у подростков Республики Беларусь.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать предупреждению возникновения кризисных состояний у подростков, негативными последствиями переживания которых могут стать нарушения психического функционирования вплоть до суицида.
2. Способствовать повышению уровня психологического благополучия личности подростка в целом и таких конкретных его составляющих, как самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, положительные отношения с другими, управление средой.
3. Повысить уровень социально-психологической компетентности подростков на основе формирования следующих жизненных навыков:

- коммуникация и межличностное общение (навыки вербальной/невербальной коммуникации; активного слушания; выражения чувств; ведения переговоров и отказа; настойчивости; эмпатии; способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; сотрудничества и коллективной работы; проявления уважения к тому, что делают другие люди; оценки собственных возможностей и вклада в коллектив; пропаганды и защиты интересов; влияния на навыки и убеждения);
- принятие решений и критическое мышление (навыки сбора информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других; определения альтернативных решений проблемы; анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; анализа влияния сверстников и средств массовой информации; учета отношений, ценностей, социальных норм, убеждений и факторов, влияющих на них; определения существенной информации и источников информации);
- самоуправление и решение проблем (навыки увеличения самоуверенности и способности самоконтроля; принятия ответственности; изменений или достижения изменений; чувства собственного достоинства; самоанализа; осознания прав, влияния, ценностей, отношений, прав, сильных и слабых сторон; определения целей; самооценки, самоконтроля; управления чувствами/эмоциями; управления стрессом).

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» основывается на следующих принципах:

1) комплексность. Принцип предполагает согласованное взаимодействие на межведомственном уровне с органами и учреждениями, отвечающими за различные аспекты государственной системы профилактики в рамках своей компетенции; на профессиональном уровне – со специалистами различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактики; в системе образования – с органами управления образованием и учреждений образования, отвечающими за взаимодействие и координацию профилактических мероприятий;

2) дифференцированность. Принцип предполагает дифференциацию средств профилактики с учетом возраста. Так, в программе содержатся задания для младших и старших подростков;

3) аксиологичность. Принцип предполагает формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, принятие которых служит одним из основных морально-этических барьеров нарушенного поведения;

4) многоаспектность. Принцип предполагает сочетание социального (формирование позитивных морально-нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни), психологического (формирование стрессоустойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, навыков принятия решения в кризисной ситуации) и образовательного (формирование системы представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях нарушений поведения) аспектов работы;

5) легитимность. Принцип предусматривает необходимую правовую базу профилактической деятельности, учет и согласование законодательных актов в рамках концепции активной, системной первичной профилактики;

6) ситуационная адекватность профилактической деятельности. Принцип означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической и социально-психологической ситуации в стране;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое благополучие личности, понимаемое как достижение гармоничности и целостности личности, зависящее от компетенций (наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций), являясь необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Психологическое благополучие личности подростка связано с адаптацией и социализацией. В современной ситуации особенно важно научить подростков поддержанию активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов, что приведет их к позитивным результатам и во взрослой жизни. Компетентность в решении задач подросткового возраста, основанная на приобретении необходимых для этого жизненных навыков, позволит существенно повысить уровень психологического благополучия личности подростка и укрепить психическое здоровье, и, тем самым, облегчит переход от детства к взрослой жизни.

Жизненные навыки как способность к адаптации и практике профилактического поведения, включены в группу психосоциальных компетенций и навыков межличностного общения. Они помогут подросткам принимать информированные решения в сложных ситуациях, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать, справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни. Жизненные навыки направлены на личные действия или действия в отношении других подростков, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.

Проведение факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» позволит повысить уровень психологического благополучия подростков Республики Беларусь и сформировать необходимые жизненные навыки, направленные на сохранение здоровья. Повышение уровня устойчивости личности подростков к воздействию факторов риска нарушений психического функционирования позволит снизить уровень распространенности нарушений поведения у подростков Республики Беларусь, упредить вероятность возникновения кризисных состояний у подростков, негативными последствиями которых могут стать проблемы психического здоровья вплоть до суицида.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белогуров, С. Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании : нагляд.-метод. пособие / С. Б. Белогуров, В. Ю. Климович. – М. : Центр «Планетариум», 2003. – 96 с.
2. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
3. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М. : МГУ, 2000. – 299 с.
4. Воробьева, Т. В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Особенности работы с подростками группы риска / Т. В. Воробьева, А. В. Ялтонская. – М. : УНП ООН, 2008. – 23 с.
5. Грецов, А. Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб. : СПбНИИ физ. культуры, 2005. – 120 с.
6. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
7. Дереклеева, Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004. – 122 с.
8. Дубровина, И. В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 2007. – 184 с.
9. Жизнь на перепутье : учеб. программа / под ред. Б. Маркса. – М. : Триада, 1998. – 300 с.
10. Кон, И. С. Дружба / И. С. Кон. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
11. Кон, И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
12. Луговцова, Е. И. Организация школьной службы медиации : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е. И. Луговцова, Ю. Н. Егорова. – Минск : НИО, 2017. – 200 с.
13. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2013. – 583 с.
14. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учеб.-метод. пособие / Л. И. Максименкова. – Псков : Псков. гос. ун-т, 2013. – 400 с.
15. Мельник, О. А. Организационно-методические аспекты формирования поликультурной компетентности участников образовательного процесса : учеб.-метод. пособие / О. А. Мельник. – Минск : АПО, 2017. – 84 с.
16. Методический инструментарий классного руководителя : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Н. К. Катович [и др.] ; под ред. Н. К. Катович. – Минск : НИО, 2020. – 192 с.
17. Миронова, И. А. Сделай свой выбор! Тренинги по основам репродуктивного здоровья, профилактике ВИЧ/СПИД, БППП, наркомании, алкоголизма и навыкам ответственного поведения / И. А. Миронова, Т. Л. Симоненко, Е. А. Трухан. – Минск : Христ. дет. фонд, 2001. – 192 с.
18. Ничишина, Т. В. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Т. В. Ничишина. – Минск : НИО, 2018. – 248 с.
19. Павлова, И. М. Развитие эмоциональной устойчивости обучающихся в профессионально-технических учебных заведениях / И. М. Павлова. – Минск : Респ. ин-т проф. образования, 2002. – 72 с.

20. Ромек, В. Г. Тренинг наслаждения / В. Г. Ромек, Е. А. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.
21. Севковская, З. А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия / З. А. Севковская. – Минск : Принткорп, 2002. – 128 с.
22. Торхова, А. В. Педагогическая поддержка саморазвития учащихся : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / А. В. Торхова, И. А. Царик. – Минск : НИО, 2016. – 216 с.
23. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология / Д. И. Фельдштейн. – М. : Воронеж, 2002. – 432 с.
24. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практ. пособие : в 4 т. / К. Фопель ; пер. с нем.– М. : Генезис, 1998 – 160 с. – Т. 2.
25. Хриптович, В. А. Профилактика зависимого поведения [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. А. Хриптович. – Минск : НИО, 2018. – 557 с. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/uchitelyu/organizatsiya-vospitaniya.html>.
26. Целуйко, В. М. Родители и дети: психология взаимоотношений в семье / В. М. Целуйко. – 2-е изд. – Мозырь : Содействие, 2007. – 222 с.
27. Шапиро, Д. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Д. Шапиро. – Минск : Тесей, 1999. – 288 с.
28. Юдина, И. Г. Когда не знаешь, как себя вести / И. Г. Юдина. – М. : Аркти, 2007. – 64 с.
29. Яровицкий, В. Мой первый учебник по психологии. Книга для подростка / В. Яровицкий. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 256 с. – (Серия «Психологический практикум»).