**МБУ Центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи г.Владивосток.**

**Тренинг по развитию самопонимания для подростков, и «Школа для родителей», как методы профилактики и коррекции девиантного поведения подростков.**

 Педагог-психолог:

 Федорцова Ирина Дмитриевна

 Сложнейшие, трудно прогнозируемые социально-экономические и общественно-нравственные проблемы современного этапа в развитии нашего общества привели к значительному увеличению уровня самых различных видов отклоняющегося поведения, обострили задачу воспитания и становления молодежи, так как она оказалась наиболее чувствительна к социальным и психологическим переменам. Особенно в сложном положении в этот период оказались подростки, что отрицательно сказывается на процессах их адаптации и социализации.

 В исследованиях отечественных и зарубежных психологов выявлены характерные черты подростков - астеничность, чрезвычайно повышенная возбудимость, частые смены настроения и одновременно устойчивость эмоциональных переживаний (Л.С Выготский, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн); наличие примитивной формы памяти, носящей образный и эмоциональный характер, и одновременно с этим переход к формальному абстрактному мышлению (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Д.И. Фельдштейн); наличие интереса к новым и глубоким знаниям и падение успеваемости даже у наиболее благополучных учеников (В.В. Давыдов, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин); стремление к общению с товарищами и замкнутость, уход внутрь себя (И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин). Потребность в аффилиации, принадлежности, включённости в какую-то общность, группу сосуществует у подростков с потребностью в приватности, обособлении, с неустойчивостью круга близких друзей, отсутствием постоянства отношений (И.С. Кон). Наряду со стремлением утвердить свою индивидуальность, подчеркнуть независимость одновременно присутствует чрезвычайный конформизм, желание «быть как все». Поведение подростков характеризуется, с одной стороны, защитой от взрослого мира, с другой - желанием приобщиться к этому миру (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон). Возникновение самостоятельности и ответственности сопровождается постоянным изменением взглядов, интересов, авторитетов (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин).

 Таким образом, указанные противоречия, касающиеся отношений к себе, к своему телу, к другим, к миру в целом, свидетельствуют о том, что подросток плохо понимает себя.

 Для раскрытия сущности самопонимания у старших подростков большой интерес представляет теория подросткового возраста в культурно-исторической традиции в психологической и педагогической науке. Согласно этой теории, главная жизненно-смысловая задача подросткового возраста состоит в открытии границы между идеальной и реальной формой взрослости (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Б.Д. Эльконин, К.Н. Поливанова, В.Т. Кудрявцев). Способ решения этой задачи представляет собой смысловой эксперимент над самим собой и значимыми другими и свидетельствует о развитии самопонимания.

 В благоприятной социально-экономической, культурно-исторической и семейной ситуации при отсутствии медико-биологических факторов процесс самопонимания и наступления социальной зрелости подростков происходит стихийно. В результате анализа психолого-педагогической литературы было установилено, что у подростков девиантного поведения имеются нарушения самоотношения и самопонимания, формирования жизненных ценностей, ориентиров и идеалов. Именно поэтому целевой аудиторией тренинга по развитию самопонимания стали 12 подростков (14-16 лет) из формально благополучных семей, родители которых обратились за помощью к психологу в МБУ ППМСП с целью коррекции поведения детей (отказ от посещения школы, конфликтное поведение, употребление алкоголя, курение и т.п.). Параллельно проходила групповая работа с родителями подростков: «Школа для родителей» с целью коррекции стиля воспитания (гипоопека, гиперопека), преодолению эмоционального отвержения ребёнка, директивности и непоследовательности в отношениях, которые могут стать провоцирующими факторами в развитии девиантного поведения подростков.

 *Тренинг – это совместное творчество участников и ведущего образовательный процесс в области раскрытия и освоения незадействованного до сих пор жизненного, творческого и духовного потенциала человека.*

 При создании программы группы был учтён накопленный теоретический потенциал развития самопонимания. Использовался материал современных психотерапевтических направлений. И в результате собирания и интегрирования полученного опыта в одно целое, подростки получили возможность составить представление о себе, не только путём рефлексивного анализа, а в результате интерпретации символов и знаков, «прочтения и интерпретации себя, как текста» в котором их личность представлена как целостное и уникальное образование.

 Метод групповой работы был выбран потому, что необходимо не просто пытаться вырвать подростка из группы, но надо «подставить ему вместо этой асоциальной группы другую - просоциальной ориентации, в которой подросток найдет опору в виде социальной оценки его личности. Групповая терапия позволяет детям приобрести опыт, который помогает им исследовать и корректировать собственное поведение, создает осязаемую социальную ситуацию для обнаружения новых, более адекватных форм общения со сверстниками и экспериментирования в этой области, а также найти удовлетворение в совместной жизни и деятельности с другими людьми. Кроме того групповая творческая деятельность создаёт возможность расширения смыслового контекста возникающих «текстов», связанных с ними мыслей, чувств и открывающихся сторон отношений.

 Этот тренинг для подростков – место и возможность начать действовать в отношении того, что важно в жизни, принять вызов создания будущего, которое не наступило бы само по себе. Необходимым условием эффективного прохождения тренинга является готовность участника к работе над своей жизнью так, как если бы более ни от кого не зависело, изменится что-то в ней или нет. Именно поэтому очень важно  создать мотивацию у подростков, желание изменений к лучшему (в учебной деятельности, спорте, в отношениях с родителями, сверстниками). Именно это является одним из критически важных моментов тренинга. На данном этапе подростков можно знакомить с жизнью людей попавших в трудную жизненную ситуацию и преодолеющих её с помощью силы своей личности, силы своего характера. У подростка должна создаться позитивная установка: «моя жизнь зависит от меня». Внутренней гипотезой, определяющей направление и смысловой стержень работы психолога, является неколебимая уверенность в способности ребенка к росту и управлению своим поведением. Психокоррекционный процесс должен быть центрирован на ребенке, тогда Я-концепция ребенка и его восприятие других людей начинает меньше зависеть от установок окружающих, что позволяет ребенку обрести веру в свои силы и способность управлять собой. Научившись «владеть» собственными чувствами и поступками, подросток ощущает себя более сильным и гибким. Когда ребенок включился в творческий процесс, психолог поддерживает его, делая осторожные комментарии относительно творческого продукта ребенка, чтобы показать свой интерес, заботу и понимание. Детей ободряют, но не хвалят, поскольку похвала создает оценочную модель. Важно заметить, что оценочные высказывания лишают ребенка внутренней мотивации.

Общие принципы работы с группой подростков

1.Создание атмосферы принятия всех особенностей поведения кроме девиантных.

2. Обязательная эмоциональная поддержка при выполнении задания.

3. Безусловное и безоценочное отношение.

4. Подчёркивание всех положительных моментов в поведении и высказываниях.

5. Искренний интерес.

6. Индивидуальный подход в каждом задании.

7.Внимание к высказываниям.

8. Поддержка позитивных творческих проявлений.

 Ориентировочный план работы на занятии:

1 Вводные разминочные упражнения (Цель: настройка на групповую работу, создание атмосферы доверия, безопасных и комфортных условий;

2 Телесноориентированные техники. (Цель: снятие напряжения, отреагирование негативных эмоций);

3 Арттерапевтические техники. (Цель: самоинтерпретация символов, самораскрытие, самопознание, выражение эмоций, снятие напряжения, совместная деятельность, развитие инициативы, моделирование картины мира) Работа идёт с различным арттерапевтическим материалом (глина, песок, пластилин, соленое тесто, краски и т).

4 Техники визуализации (Цель: самоинтерпретация символов, выявление личностного смысла, удовлетворение на символическом уровне фрустрированных потребностей предыдущих стадий развития (Э. Эриксон), релаксация.

5 Самоинтерпретация своих творческих продуктов, высказываний, действий (Цель: самопонимание, личностное развитие).

6 Завершение. (Цель: позитивное подведение итогов занятия, вручение символических сувениров)

 Продолжительность трнинга 1 учебный год. Встречи проходили 1 раз в неделю 1час 30 мин. с детьми и параллельно с их родителями. Численность детской группы 12 подростков (9 мальчиков и 3 девочки). Численность взрослой группы 13 родителей.

 Эффективность тренинга оценивалась по динамике содержания результатов творческой деятельности ребят, особенностям поведения и эмоций, некоторым новым навыкам. На последних занятиях стали очевидными развитие навыков саморегуляции, склонность к снижению выраженности агрессивных реакций, повысился общий уровень дружелюбия в группе, повысилась самооценка, появилась способность откладывать на некоторое время удовлетворение потребностей. Речь детей стала более логичной и содержательной, появились небольшие навыки слушания и учета особенностей слушателя, появилась готовность к диалогу и навыки ведения диалога и стремление разрешать конфликты конструктивными способами. Постоянно детьми вербализировалась значимость опыта позитивных отношений, отношенй без стигматизации и оценки. Содержание и цветовая гамма рисунков стали более богатыми и осмысленными. Часть детей стала создавать рисунки, связанные с возрастными задачами. Некоторыми детьми была поставлена новая для себя цель – избавиться от вредных привычек как от ненужных, мешающих расти («бросить пить и курить»).

 Интерпретируя методику «кто Я?» до и после тренинга, можно отметить:

1 Повышение уровня самопрезинтации, что позволяет отметить расширение представлений о себе участников группы;

2 Возрастание личностно-характерологического модуса самоописания, что свидетельствует о росте содержательного интереса подростков к своей личности.

3 Повышение внимания к своим желаниям, чувствам, интересам, особенностям своего характера и своим индивидуальным способностям, что может свидетельствовать о начавшемся процессе индивидуации.

4 Представления подростков о себе изменились от неопределённых и метафоричных к более конкретным и ясным, что свидетельствует о большей осмысленности своей жизни. «Личностный рост» в понимании детей, после прохождения тренинга это «заняться спортом», «помериться с родителями», «быть примером младшему брату», «избавиться от вредных привычек», «устроиться на работу летом», «исправить оценки», а не «идти дальше», «преодолевать вершины», «подниматься вверх».

5. В результате самопонимания подростки сами сделали открытия в своей личности, отношениях с другими, личностного потенциала которые раннее были не доступны их сознанию из-за психологических защит.

 А как известно, изменение представлений – это всегда новый опыт, который проецируется в жизнь и организует собственный опыт в соответствии с Я-возможным. Это утверждение подтвердили родители подростков в анкетах обратной связи. Они отметили, что «с детьми стало легче договариваться», «появился интерес к учебной деятельности», «стало возможным поговорить по душам», «появились другие интересы помимо компьютерных игр», «ребёнка стал интересовать выбор будущей профессии», «появились новые друзья», «стал заниматься спортом».

 Положительная динамика говорит о том, что данный тренинг можно использовать, как рабочий инструмент психолога с целью профилактики и коррекции девиантного поведения подростков.

Литература.

1. Буякас Т.М. Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредованной символами/ Т.М. Буякас // Вопросы психологии. – 2001. - №1. – С. 45-53.
2. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: ЭСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
3. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 2005. - том 26. - №1. - С. 18-28.
4. Кун М. Кто Я? / М. Кун, Т. Макпартлэнд // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2003. – С. 460-462.
5. Пузько В.И. Самопонимание и кризис личности / В.И. Пузько. – Владивосток - 2003. – 302 с.
6. Рикер П. Герменевтика. Этика. Политика / П. Рикер. - М.: ACADEMIA, 1995. – 159 с.
7. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе [Текст] / Д.И. Фельдштейн – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
8. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу [Текст]; пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 216 с.
9. Эльконин Б.Д. Психология развития / Б.Д. Эльконин. – М.: ACADEMIA, 2001. – 144 с.
10. Эриксон Э. Идентичность. Теоретическая интерлюдия / Э. Эриксон // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2003. – С. 493-510.