
Психология образования

Е.Г. Вдовина

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУ Я!» ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ ПОПЫТКУ СУИЦИДА

В статье описана структура и учебно-тематический план модифицированной психолого-педагогической программы «Пусть всегда буду Я!». Данная программа рекомендована для работы с подростками 15–17 лет, пережившими попытку суицида.

Ключевые слова: совладающее поведение, психоэмоциональное состояние, жизненная перспектива, саморегуляция, подросток, переживший попытку суицида.

E.G. Vdovina

PECULIARITIES OF IMPLEMENTATION OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROGRAM «I WILL ALWAYS BE ME!» FOR TEENAGERS WHO HAVE BEEN EXPERIENCED BY THE SUICID TEST

The article describes the structure and the educational and thematic plan of the modified psycho-pedagogical program «Let There Always Be Me!». This program is recommended for working with teenagers 15–17 years old who survived a suicide attempt.

Key words: Coping behavior, psycho-emotional state, life perspective, self-regulation, a teenager who survived a suicide attempt.

Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников в настоящее время является одной из важнейших задач образовательного процесса. По данным статистики, самоубийство является третьей причиной подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. Лишь у 10 % подростков имеется истинное желание убить себя, в 90 % случаев суицидальное поведение – это «крик о помощи», обращенный к родным и близким, реакция на стрессовые ситуации и кризисы.

В Алтайском крае порядок взаимодействия специалистов – субъектов профилактики – определен межведомственным стандартом оказания комплексной помощи несовершеннолетним, пережившим попытку суицида [1].

Содержание деятельности педагогов и психологов образовательных организаций в соответствии с межведомственным стандартом заключается:

- в проведении групповых занятий по формированию навыков жизнестойкости в классе, где обучается подросток, переживший попытку суицида;

- во включении этого подростка в социально значимую деятельность для повышения его уровня социальной компетентности;

- в проведении психолого-педагогического консультирования родителей подростка и реализации профилактической программы с подростком по формированию у него навыков совладающего поведения.

Своеобразие индивидуально ориентированной программы «Пусть всегда буду Я!» состоит в том, что с подростком, пережившим попытку суицида, работа над формированием навыков совладающих копинг-стратегий осуществляется с опорой на внутренние и внешние ресурсы без сосредоточения внимания на сложной жизненной ситуации и утраченные социальные связи.

Методологическими основаниями программы являются:

- подход когнитивно-поведенческой психотерапии (А. Бек, А. Эллис, Г.В. Залевский, А.П. Федоров, С.В. Харитонов, А.Б. Холмогорова), ориентированный на формирование позитивного представления о себе, позитивной оценки окружающего мира и позитивной оценки будущего;

- исследования У. Вейтена, М. Ллойда, Г. Селле, определивших схему стрессовых реакций человека (субъективная когнитивная оценка ситуации, эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакция), труды Р. Лазаруса о копинг-механизмах, стратегиях действий, определяющих успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации;

- психоаналитический подход З. Фрейда о формировании механизмов психологической защиты, направленной на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность;

- модель реабилитации «Добрякова – Никольской», предназначенная для диагностики и коррекции внутреннего мира детей в возрасте от 6 до 12–13 лет, направленная на выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения детей и подростков.

Продолжительность программы составляет 20–24 часа и реализуется в течение 2,5–3 месяцев при соблюдении режима занятий – одно двухчасовое занятие в неделю. Реализацию программы целесообразно дополнять индивидуальным психологическим консультированием подростка в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

Структура программы включает 3 раздела:

1. Раздел «Мой внутренний мир» направлен на выявление психотравмирующих переживаний подростка, отреагирование им негативных эмоций и оптимизацию психоэмоционального состояния.

Для выявления внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний можно использовать такие методы из модели реабилитации «Добрякова – Никольской» [2], как:

нарративный метод сочинения сказок-метафор:

- психологом проводится беседа с ребенком на безопасные для него темы, в процессе которой выясняется, какие он любит игрушки, игры, сказки;

- психолог начинает сочинять сказку, героями которой становятся любимые персонажи ребенка, потом просит его продолжить; при этом сюжет сказки начинает отражать пережитую травматическую ситуацию;

- осмысление происходящего и работа с реакциями: рассказ об особенностях поведения героя в сложной ситуации – повторение сказки с использованием конструктивного способа выхода из нее.

метод серийных рисунков и рассказов:

- рисунки и рассказы на тему «Автопортрет в полный рост», «Если бы у меня была волшебная палочка...»;

- рисунки и рассказы на тему «Я переживаю», «Я боюсь», «Сон, который меня взволновал», «Я об этом не хочу вспоминать»;

- рисунки и рассказы на тему «Я такой довольный, я такой счастливый», «Мне 25 лет, я взрослый и работаю на своей работе».

Оптимизацию психоэмоционального состояния целесообразно осуществлять через формирование позитивной самооценки, оценки окружающего мира и своего будущего.

2. Раздел «Уверенное поведение» ориентирован на обучение навыкам совладающих копинг-стратегий.

Методы работы (практикум, тренинг, элементы арт-терапии, решение ситуационных задач) необходимо осуществлять с учетом поэтапного формирования навыка:

- детальное объяснение подростку сущности навыка и ясное изложение ситуаций, в которых он должен применяться;

- демонстрация примера того, как применять данный навык (действия педагога, просмотр видеозаписей, фрагменты литературных произведений, пример из личного опыта подростка);

- предоставление возможности подростку отработать этот навык в упражнении, поведенческой репетиции;

- поддержка, констатация успеха; психолог доброжелательно и ободряюще, но тщательно объясняет, какие аспекты навыка подросток усвоил, а какие требуют совершенствования, дает рекомендации о том, как исправить недочеты, используя личностные и социальные ресурсы;

- закрепление навыка в поведенческих домашних заданиях (например, ежедневное применение нового умения или проявление настойчивости в трех различных ситуациях на протяжении недели).

3. Раздел «Путь к цели» – формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции.

Методы: проектная деятельность, игровой метод, визуализация, «Сократовская беседа».

Жизненная перспектива рассматривается И.В. Дубровиной [3] как единство 3 компонентов:

- когнитивного;
- мотивационно-смыслового;
- аффективного.

Организовав работу с подростком, психолог должен ответить на вопросы:

Сформирована ли когнитивная схема времени в контексте своей жизни, есть ли элементы сознательного планирования и целеполагания (когнитивный компонент)?

Определены ли жизненные ориентиры и приоритеты, какие сферы жизни интересны подростку больше остальных (мотивационно-смысловой компонент)?

Каково отношение к будущему, связано ли оно с опасением по поводу негативных событий и неудач или, наоборот, с надеждами и предвкушением хороших событий и собственных побед (аффективный компонент)?

Представления подростка о своей жизненной перспективе не должны быть, с одной стороны, абстрактными и сложно осуществимыми мечтами, а с другой – они не должны быть излишне конкретными с отрицанием других возможностей и альтернатив.

Наиболее подходящими методиками развития у подростков способности к целеполаганию являются методики с опорой на воображение. Определение главных жизненных целей идет в контексте воображаемой ситуации.

Протяженность жизненной перспективы иногда ошибочно может считаться безусловно положительным показателем, в то время как в ряде случаев адаптивным признаком является именно малая протяженность. Так, подростки с невысоким уровнем когнитивного развития добиваются большего успеха в учебе, если тщательно структурируют ближнюю перспективу, строят понятные и выполнимые планы. События дальней перспективы для них превращаются в слишком абстрактные, а потому сложно реализуемые цели. Поэтому удаленность во времени представлений о будущем (как когнитивная составляющая жизненной перспективы) сама по себе не является показателем сформированности жизненных пла-

нов. Важно взаимное развитие трех компонентов: мотивационного, аффективного и когнитивного.

Представления о том, какие изменения Я произойдут в будущем, позволяют обсудить вопрос о стабильности и изменчивости Я во времени. Отказ размышлять о будущих изменениях и утверждения типа «Я никак не буду меняться, останусь таким, как сейчас» могут рассматриваться в качестве важного показателя сформированности жизненных перспектив и не должны оставаться без внимания психолога. Сознание того, что составляет «стержень» личности, а что будет меняться в будущем, и чем эти изменения могут быть вызваны, важны для психологического благополучия в настоящем, ощущения осмысленности текущей деятельности.

Структура занятия:

1. Приветствие, «разогревающее» упражнение (для настроения на работу) (10–15 мин).

2. Упражнения, проективные методики, беседы (направлены на формирование навыков совладающего поведения, саморазвитие, целеполагание) (25–30 мин).

3. Перерыв (5–10 мин).

4. Обучение навыкам саморегуляции (визуализация в условиях сенсорной комнаты или обучение диафрагмальному дыханию и психофизиологической саморегуляции с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна» по методу биологически обратной связи) (30 мин).

5. Подведение итогов, тест Люшера (10 мин).

Обучение навыкам саморегуляции осуществляется в течение всей программы на каждом занятии и направлено на достижение спокойствия, воздействие на телесные реакции, которыми можно произвольно менять физиологические параметры деятельности организма.

Рекомендуемые методы:

1. Визуализация.

2. БОС-технологии обучения диафрагмальному дыханию и психофизиологической саморегуляции с использованием программно-индикаторного комплекса «Волна».

Эффективность метода визуализации усиливается в условиях затемненного помещения сенсорной комнаты.

Следует помнить об ограничениях метода [4] для подростков, имеющих:

- сахарный диабет (скорость всасывания инсулина изменяется во время релаксации);
- глаукому;
- шизофрению, или отягощенную депрессию,

сопровождающуюся ощущениями нереальности;

- эпилепсию;
- если по какой-то причине была потеря сознания на длительное время;
- сниженный уровень когнитивного развития;
- кинестетическую репрезентативную модальность.

Педагогу-психологу, использующему в своей профессиональной деятельности метод визуализации, следует контролировать положение тела подростков во время упражнения:

- Положение в кресле. Ноги должны быть расставлены на расстояние 30 см или больше друг от друга, поставлены всей подошвой на пол. Угол коленей должен быть больше 90 градусов, иначе ноги могут затечь во время упражнения. Руки не сжимаются, а пальцы свободно выпрямлены. Если у кресла нет опоры для шеи, ее надо держать на одной линии со спиной.

- Положение «лежа» на спине, вытянув и слегка расставив ноги, носки врозь. Руки – по бокам ладонями вниз. Можно положить под голову и под колени подушку. Голова и шея образуют прямую линию.

- Поза «тряпичной куклы» (поза «кучера»). Сядьте на стул, сдвинувшись вперед, ступни ног на расстоянии 30 см, угол коленей – более 90 градусов. Руки опираются о бедра ног, пальцы рук свободно выпрямлены (нельзя их соединять между собой в «замок»). Расслабьте спину и шею, вытяните вверх. Представьте себе, что макушка вашей головы прикреплена резинкой к потолку. Позвольте резинке оборваться так, чтобы ваша шея и спина медленно осели и наклонились вперед.

Требования к тексту визуализации:

- текст содержит предикаты всех модальностей: аудиальной, визуальной, кинестетической;
- присутствует описание дороги, места посещения с описанием входа или двери;
- присутствует описание света, который окружает, омывает, наполняет силой, ведет за собой;
- использование визуализации образов, способствующих решению проблемы (союзник, учитель, мудрец и пр.);
- присутствует описание «ресурсного места»;
- в завершении упражнения – выход, обязательно с ощущением прилива новых сил, полной ясности в голове.

Отличие обучения навыкам саморегуляции в процессе биоуправления (например, с использованием сертифицированного программного обеспе-

чения «Волна») от когнитивного обучения состоит в том, что основной задачей является обучение человека необходимому изменению физиологического состояния. В результате приобретения навыков саморегуляции формируются новые связи, восстанавливающие скрытые, но генетически детерминированные механизмы управления физиологическими функциями, при этом улучшается восприятие и понимание внутренних взаимосвязей физиологических и психических процессов.

Специфичным только для метода БОС, в отличие от других релаксационных методик, является сочетание мышечной релаксации, состояний спокойствия и расслабления с высокой степенью контроля сознания, постоянным сканированием внутренних ощущений и наблюдением за динамикой показателей на экране монитора.

Использование метода, основанного на биоуправлении, при котором обучается в первую очередь регуляторная функция самой нервной системы, определяет те позитивные эффекты в динамике психофизиологического состояния, которые труднодостижимы при использовании традиционных методов профилактической работы, и имеет ряд преимуществ:

- объективные данные состояния конкретных физиологических параметров позволяют избежать субъективных оценок успешности действий обучающихся в тренинге;
- полифункциональность, комплексность – работая с одним параметром, мы влияем на состояние в целом, как на физиологическом уровне, так и на эмоциональном;
- «точность» направленности воздействия (работа с причиной возникновения нарушений, а не со следствием);
- немедикаментозность – использование внутренних механизмов адаптации организма, которые в условиях жизни оказываются подавленными или нарушенными. Их восстановление позволяет снизить энергетические затраты организма при повышении качества функционирования его систем;
- краткосрочность обучения и долговременность действия – навык вырабатывается на уровне памяти тела.

К противопоказаниям и ограничениям использования метода относятся:

- грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкции педагога;
- обострения хронических заболеваний кардио-респираторной системы;

- нарушения сердечного ритма;
- работа с детьми, имеющими заболевание бронхиальной астмы, психические заболевания с резкими перепадами состояний, предъявляет особые требования к уровню компетенции специалиста.

Результатом усвоения программы является динамика в развитии базовых компонентов жизнестойкости подростка (самооценка, способность к эмоционально-волевой и поведенческой само-

регуляции, позитивное целеполагание, совладающее поведение).

В качестве инструментария, с помощью которого определяется уровень достижения результатов реализации Программы, выступает методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана и динамика отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.

Библиографический список

1. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 17.02.2015 № 370 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.barnaul-obr.ru/uploads/files/2016/11/22/prikaz-glavnogo-upravleniya-obrazovaniya-i-molodezhnoy-politiki-ot-17022015-no370> (дата обращения 01.05.2017).
2. Агазадзе, Н. В. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Н. В. Агазадзе, И. М. Никольская, И. В. Добряков. – Бишкек : Папирус-Print, 2013. – 365 с.
3. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15–17 лет / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва, 1995. – С. 61–73.
4. Сборник методических пособий для работы в сенсорной комнате ООО «МисЭН. Сенсорные и релаксационные комнаты» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://obektivcentr.ru/> (дата обращения 18.05.2017).