

Формирование осознанного отношения к психологическому здоровью у подростков*

Е.А. Шерешкова

Главная цель психологической службы образования сегодня – создание условий для сохранения психологического здоровья детей и подростков. Однако это не принесет ожидаемого эффекта, если у самих подростков не будет сформировано осознанное отношение к своему психологическому здоровью.

В настоящее время существует несколько подходов к определению понятия «психологическое здоровье» [2, 3]. Мы остановились на определении О.В. Хухлаевой: **психологическое здоровье** представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи [4].

Согласно концепции В.Н. Мясищева, мы выделили и экспериментально доказали трехфакторную структуру отношения к психологическому здоровью у подростков и вычленили три его компонента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий [1].

В соответствии с этой структурой можно обозначить три основных направления работы по формированию у подростков осознанного отношения к психологическому здоровью.

Когнитивное направление предполагает формирование психологической грамотности.

Эмоциональное направление нацелено на формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Поведенческое направление предусматривает формирование мотивов саморазвития и самопознания, формирование личностной рефлексии.

Разработанная нами программа направлена на решение следующих задач: обеспечение подростков средствами самопознания; повышение их представлений о собственной значимости, ценности; формирование мотивации саморазвития и самосовершенствования.

Программа включает пять блоков.

Первый блок – «Информационный» закладывает основы знаний о психологическом здоровье, способах его сохранения.

Занятия **второго блока – «Личностного»** – способствуют осознанию себя и пониманию других людей. Основной целью данного блока является формирование безусловного самопринятия, стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и умение ориентироваться в нем.

Цель **третьего блока – «Эмоционального»** – расширение знания подростков о чувствах и эмоциях, развитие способности безоценочного их принятия, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

На занятиях **четвертого блока – «Коммуникативного»** – подростки учатся определять свои трудности в общении, разрешать конфликтные ситуации посредством формирования коммуникативных навыков.

Пятый блок – «Интеграционный» – обращается к прошлому и моделям будущего, интегрирует полученный на занятиях опыт и завершает работу.

Нами предложено следующее тематическое планирование.

* Тема диссертации «Особенности осознанного отношения к психологическому здоровью у подростков при целенаправленном и стихийном его формировании». Научный руководитель – канд. пед. наук, заслуженный работник высшего образования профессор *Р.И. Канустина*.

Тема 1. Я и мое психологическое здоровье.

Снятию психологического и мышечного напряжения, сплочению группы способствуют психогимнастические игры: «Выбор траекторий», «Карусели», «Ритм», «Собственное движение», «Спутанные цепочки», «Баржа», «Часы», «Секретный фарватер», «Коллективный счет».

Тема 2. Каков я на самом деле.

Используются упражнения, направленные на самопознание и познание других: «Встаньте, кто...», «Никто не знает», «Кто я?», «Футболка с надписью», «Сильные стороны», «Части моего Я».

Тема 3. Я и мой внутренний мир.

С целью подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека можно использовать упражнения: «Маленькая страна», «Я внутри и снаружи», «Маленький принц», «Дом моей души».

Тема 4. Я принимаю себя, я тебя принимаю.

Для того чтобы сформировать самопринятие, используются психогимнастические упражнения: «Моя индивидуальность», «Мое имя», «Как тебя звать», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Назови свое имя», «Детская фотография», «Детские воспоминания», «Я в будущем», «Скульптура», «Детские обиды», «Значимые люди». С целью осознания того, что человек способен к преодолению трудностей, использовались сказки, содержащие терапевтические метафоры: «Фламинго», «Коряга», «Сказка о Дрюпе Дрюпкине», «Я ценю в тебе», «Гимн себе», «Моя уникальность», «Я подарок для человечества», «Письмо дорогому человеку».

Тема 5. Мы начинаем меняться.

Возможности самоизменений демонстрируют упражнения: «Как изменился наш класс», «Как изменился я» «Комиссионный магазин», «Рюкзак желаний», «Пожелания взрослым», «Строим город», «Центр воли».

Тема 6. Мои и твои чувства.

С целью расширения словаря эмоций, соотнесения эмоций и ситуаций, в которых они проявляются, первичной ориентировки в своих чувствах используются задания на формирование «эмоциональной грамотности»: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки», «Звук – чувство», «Линии».

Тема 7. Я и ты.

Актуализировать представления о дружбе помогают упражнения: «Качества моего друга», «Загадай друга», «Одиночество», «Дружба», «Письмо другу», «Ищу друга», «Вместе весело шагать».

Тема 8. Эффективные приемы разрешения конфликтных ситуаций.

Выполняются упражнения: «Я в конфликте», «Стиль входа в конфликт», «Стрела».

Тема 9. Трудности и их роль в усилении твоего Я.

Осознать позитивные функции трудной ситуации помогут сказки, содержащие терапевтические метафоры: «Я иду к своей звезде», «Путешествие двух подруг», «Сказка о волчишке Джоне». Поиск путей преодоления трудностей отрабатывается с помощью психогимнастических упражнений: «Скоты и Человечки», «Внутренняя сила», «Великий мастер», «Копилка трудных ситуаций», «Крокодил», «Преодоление», «Победи своего дракона».

Тема 10. Мои трудности.

С целью осознания того, что человек способен к преодолению трудностей, используются сказки, содержащие терапевтические метафоры: «Фламинго», «Коряга», «Сказка о Дрюпе Дрюпкине».

Тема 11. Жизнь по собственному выбору.

На формирование ответственности за свою жизнь нацелены упражнения: «Твое будущее», «Мои цели», «Дол»

жен или выбираю», «Круг нашей жизни», «Машина времени», «А что дальше?», «Именно сегодня», «Стратегия жизни».

Тема 12. Перед дальней дорогой.

В заключение используются упражнения: «Чемодан», «Волшебный сундук», «Пожелание», «Строим город», «Послание миру», «Личный герб».

Занятия проводились по общей схеме: введение в тему, ее развертывание, индивидуализация и завершение.

Основные методические приемы: ролевые, психогимнастические, дискуссионные игры; эмоционально-символические, релаксационные, когнитивные методы.

Внедрение программы позволило нам выделить условия формирования осознанного отношения к психологическому здоровью у подростков:

1. Овладение психологической грамотностью – постижение азов психологической культуры, с которых начинается ее освоение, с учетом возраста, индивидуальных, национальных и других особенностей. Предусматривает овладение психологическими знаниями, умениями, символами, правилами и нормами в сфере общения, поведения и т.д.

2. Наличие позитивного образа собственного Я, т.е. безусловное принятие человеком самого себя при достаточно полном самоосознании, а также принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

3. Овладение рефлексией как средством самопознания – способность концентрировать свое сознание на себе, собственном внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто проявлять чувства без причинения вреда другим,

осознавать причины и последствия своего поведения и действий окружающих.

4. Принятие ответственности на себя за свое развитие означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, способствующий его дальнейшему развитию.

В подростковом возрасте формируются жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. **Основными личностными новообразованиями** являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других. Однако для того чтобы подростки могли сами развивать в себе эти качества, необходим определенный уровень субъектности.

Литература

1. *Мясищев В.Н.* Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Ин-т практич. психологии»; Воронеж: МПО «МОДЭК», 1995.

2. *Пахальян В.Э.* Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей // Прикладная психология. – 2002. – № 5–6.

3. *Слободчиков В.И., Шувалов А.В.* Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. – 2001. – № 4.

4. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пос. – М.: Академия, 2001.

Елена Андреевна Шерешкова – ассистент кафедры возрастной и педагогической психологии Шадринского государственного педагогического института.