

## ПРОЕКТ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

**В.А. Юденко, Е.К. Погодина**

Минск, БГПУ имени Максима Танка

(e-mail: pogodinaek@mail.ru)

В статье рассматривается проблема аутоагрессивного поведения в подростковой среде. Раскрываются факторы формирования склонности к аутоагрессии в подростковом возрасте. Проанализированы результаты диагностического исследования особенностей аутодеструктивного поведения подростков. Представлен проект социально-педагогической деятельности по профилактике аутоагрессивного поведения подростков.

**Материал и методы.** Для проведения исследования были использованы теоретические методы: анализ научной литературы по проблеме исследования; эмпирические методы: тестирование (опросник суициального риска А.Г. Шмелева (модификация Т.Н. Разуваевой), опросник «Шкала причин самоповреждающего поведения» Н.А. Польской, опросник «Ауто- и гетероагрессия» Е.П. Ильина; опросник «Модификации тела и самоповреждения» Н.А. Польской, А.С. Кабановой).

В эмпирическом исследовании приняли участие 102 подростка, учащиеся 8-9 классов ГУО «Средняя школа № 18 г. Борисова», из них 48 мальчиков и 54 девочки.

**Результаты и их обсуждение.** Современное общество сталкивается с множеством социально-психологических проблем, среди которых особое место занимает аутоагрессивное поведение подростков. Это явление вызывает беспокойство, так как может приводить к серьёзным последствиям для физического и психического здоровья подрастающего поколения.

В последние годы наблюдается рост аутоагрессии и случаев самоповреждений среди подростков. Аутоагрессия – разновидность агрессивного поведения, при котором деструктивные действия направляются человеком на самого себя. Аутоагрессивное поведение проявляется в самообвинениях, самоуничтожении, нанесении себе телесных повреждений, суициальном поведении.

Аутоагрессия у подростков может быть вызвана различными факторами, включая психологические травмы (например, пережитое в детстве насилие или утрата близких), сложности с выражением эмоций (неспособностьправляться с гневом, страхом или печалью), низкую самооценку и склонность к самокритике, депрессивные состояния, тревожные

расстройства, социальное давление, приводящее к стрессу и изоляции. Накопление внутреннего напряжения приводит к стремлению временно облегчить своё состояние через самоповреждение, которое становится способом управления эмоциями. Повторение такого поведения формирует устойчивые паттерны, которые сложно изменить самостоятельно, без профессиональной помощи.

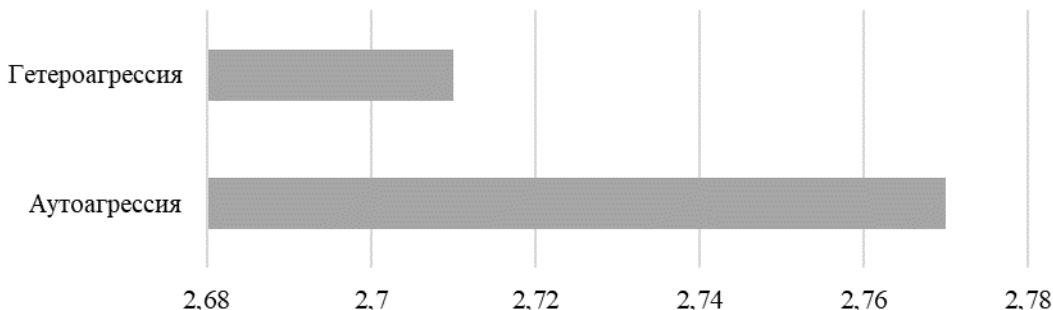
Среди причин аутоагрессивного поведения в подростковой среде называют: особенности подросткового возраста, который часто сопровождается высоким уровнем тревожности, повышенной самокритичностью, постоянным ожиданием неудачи, неустойчивой и заниженной самооценкой, неуверенностью подростков в себе, в своих силах, чувством неполноценности, внутриличностными конфликтами; рост числа проблемных подростков, наркотизация и алкоголизация молодежи, уход в виртуальный мир; снижение у подрастающего поколения ценности собственной жизни и т.д. [1]. Отсутствие поддержки со стороны родителей и сверстников усиливает чувство одиночества и безнадёжности у подростков, что может привести к использованию самоповреждающего поведения как способа справиться с внутренними переживаниями.

Диагностическое исследование, проведенное среди учащихся 8-9 классов ГУО «Средняя школа № 18 г. Борисова» выявило наличие случаев самоповреждающего поведения среди подростков (порезы режущими предметами, ожоги, нанесение ударов по твердым поверхностям и др.).

Согласно результатам, полученным по методике «Опросник суициального риска» Т.Н. Разуваевой у 5,9% учащихся выявлены высокие показатели по шкале «Несостоятельность», что говорит о склонности данных подростков к негативному восприятию себя, ощущению невостребованности и неуместности в мире. Для 21,6% респондентов характерен высокий уровень социального пессимизма. Это указывает на возможность того, что восприятие мира у данных учащихся носит негативный характер, и они могут воспринимать окружающую среду как враждебную.

Анализ результатов опроса по методике «Авто- и гетероагрессия» Е.П. Ильина выявил, что показатель аутоагрессии незначительно превышает показатель гетероагрессии. Это свидетельствует о более выраженной тенденции подростков к направлению агрессивных импульсов на самих себя, нежели на окружающих. Такое распределение значений требует внимания к внутренним эмоциональным состояниям подростков и работы с их самооценкой, а также эмоциональной регуляцией (рис. 1).

Проведенное исследование актуализировало необходимость проведения в учреждении общего среднего образования социально-педагогической работы по профилактике аутоагрессивного поведения подростков [2].



**Рисунок 1 – Склонность подростков к ауто- и гетероагрессии (среднее значение)**

На основании результатов эмпирического исследования был разработан и внедрен в образовательный процесс ГУО «Средняя школа № 18 г. Борисова» проект социально-педагогической деятельности по профилактике аутоагрессивного поведения подростков «Сила внутри».

Проект рассчитан на учебный год (сентябрь-май) и включает в себя различные традиционные (круглые столы, беседы, дискуссии, индивидуальное и групповое консультирование) и инновационные (занятия с элементами тренинга, вебинары, арт-терапия, интерактивные тренинг-игры, квесты) формы работы.

Актуальность проекта обусловлена ростом случаев самоповреждений среди подростков, необходимостью оказания своевременной социально-педагогической поддержки и психологической помощи подросткам, находящимся в кризисной ситуации.

Целевая группа: учащиеся 8–9 классов, возраст обучающихся 13–15 лет.

Цель проекта: профилактика аутоагрессивного поведения подростков, формирование навыков конструктивного преодоления жизненных трудностей, создание благоприятных условий для сохранения и укрепления психического здоровья.

Задачи проекта:

- развитие навыков эмоциональной регуляции, коммуникативной компетентности подростков;
- формирование навыков здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей) обучающихся, оказание помощи в осмыслении и преодолении затруднений в общении с подростками;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогических работников, формирование навыков и эффективных стратегий поддержки обучающихся в кризисных ситуациях.

Ожидаемые результаты реализации проекта: снижение уровня риска аутоагрессивного поведения у подростков, стабилизация эмоционального

состояния (снижение уровня тревожности и импульсивных реакций, формирование позитивного образа «Я»), формирование коммуникативных навыков, развитие умения конструктивно разрешать конфликты, создание атмосферы взаимной поддержки и эмпатии как в семейной, так и в образовательной среде.

Виды проектной деятельности:

– для учащихся: занятия с элементами тренинга («Какой я?», «Секреты внутреннего равновесия», «Точка опоры»), практические занятия с элементами игры («Дневник настроения», «Право на безопасность», «Миссия: внутренний покой»), акции («Люби жизнь», «Поддержка без границ»), спартакиады («Подвижные горизонты»), беседы («Взаимосвязь ментального и физического здоровья», «Светлая сторона жизни»), интерактивные тренинг-игры («Эмоциональный калейдоскоп»), классные часы («В поисках хорошего настроения», «Сила команды»), квесты («Путешествие к себе», «Квест к здоровому Я»), видеоконкурсы («Мир через объектив»), дискуссионные клубы («Чувства. Мысли. Связи»), театральные миниатюры («Сердце говорит»), панель вопросов и ответов («Диалог доверия»), кинолектории («Кино, которое помогает»), конкурсы плакатов («Цветами против темноты»), арт-терапия («Мой внутренний мир»), спортивные лаборатории («Эксперименты движения»), КТД («Дерево жизни», «Марафон благодарности»);

– для родителей/законных представителей: консультации («Родительский компас: как помочь ребенку в трудные времена»), круглые столы («Как понять подростка?», «Конфликтные ситуации в детско-родительских отношениях», «Слушать, слышать, поддерживать»), творческие мастерские («Мосты понимания»), спортивные фестивали («Энергия движения»), семейные квесты («Навстречу друг другу»), интерактивный театр («Сценарий доверия»);

– для педагогических работников: семинары («Рядом с подростком», «Заметить и предотвратить»), интерактивные вебинары («Профилактика селфхарма: в фокусе – подростки»), мастер-классы («Эмпатия в действии»), круглые столы («Миссия доброты: создание поддерживающей школьной среды», «Педагогический диалог: от проблем к решениям»), тренинг-игры («В лабиринтах эмоций»).

Этапы проектной деятельности:

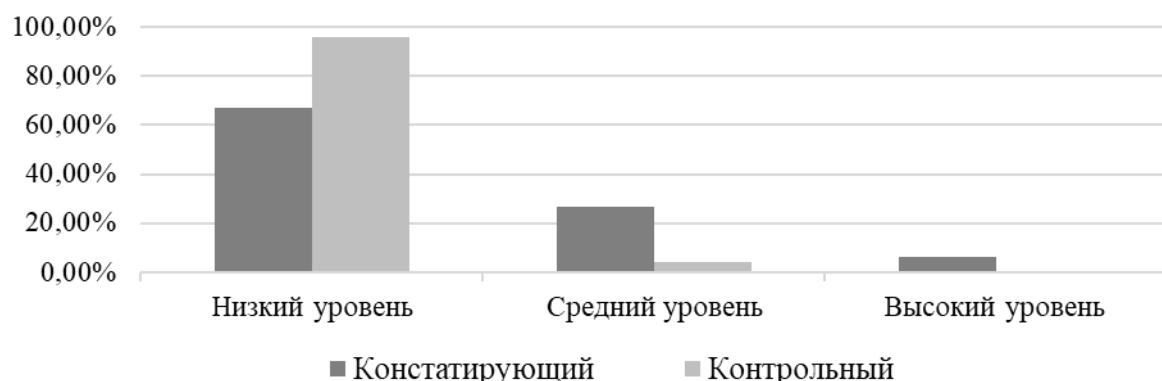
1 этап – диагностико-прогностический. На данном этапе проводится диагностика склонности подростков к аутоагрессивному поведению.

2 этап – процедурно-реализационный. Данный этап включает в себя проведение мероприятий с учащимися, родителями (законными представителями) обучающихся и педагогическими работниками. Внедряются эффективные формы и методы социально-педагогической деятельности по формированию личностных компетенций обучающихся.

3 этап – рефлексивно-оценочный. Подведение итогов работы, анализ эффективности проекта, осуществление социально-педагогической диагностики учащихся с целью анализа итогов реализации проекта.

Для оценки эффективности проекта социально-педагогической деятельности по профилактике аутоагрессивного поведения подростков на рефлексивно-оценочном этапе среди подростков контрольной и экспериментальной группы было проведено повторное диагностическое исследование с использованием методик «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой), «Авто- и гетероагрессия» Е.П. Ильина.

Результаты диагностики участников экспериментальной группы свидетельствуют о положительной динамике в эмоциональном состоянии подростков, наблюдается значительное увеличение числа учащихся с низким уровнем склонности к аутоагрессии (рис. 2).



**Рисунок 2 – Сравнение результатов склонности к аутоагрессивному поведению в экспериментальной группе на констатириющем и контрольном этапах исследования**

Данные изменения указывают на высокий уровень эмоциональной устойчивости и сокращение аутоагрессивных проявлений, что свидетельствует об успешности проводимых мероприятий проекта

**Заключение.** Сравнительный анализ результатов диагностики в контрольной и экспериментальной группе показал значительные различия в показателях склонности подростков к аутоагрессии. Полученные результаты позволяют отметить положительную динамику показателей участников эксперимента, принимавших участие в мероприятиях проекта социально-педагогической профилактики аутоагрессивного поведения подростков.

#### **Список использованных источников:**

1. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая виктимология / Е. К. Погодина. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 140 с.
2. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая профилактика / Е. К. Погодина. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2021. – 208 с.