

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВПО «Пятигорский государственный  
лингвистический университет»  
Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение лицей №15 г. Пятигорска

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНИКА:  
СТРАТЕГИИ  
И ТЕХНИКИ ФОРМИРОВАНИЯ**



Пятигорск 2014

**ББК 88.4** Печатается по решению  
**П 86** редакционно-издательского  
совета ФГБОУ ВПО «ПГЛУ»

**Психологическая** безопасность школьника: стратегии и техники формирования. Научно-методическое пособие. – Пятигорск: ПГЛУ, 2014. – 174 с.

**Составители: Швалева Н.М., Селина Я.М., Мясоедова А.В., Пищулина Л.В.**

Настоящее научно-методическое пособие включает основные теоретические и практические материалы по теме «Психологическая безопасность и формирование устойчивости школьников к кризисным ситуациям».

Пособие содержит материалы в помощь специалистам, позволяющие облегчить и систематизировать их работу по организации и проведению мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья школьников.

Данное научно-методическое пособие является результатом инновационной деятельности МКОУ лицея №15 г. Пятигорска по указанной теме, которая проводилась совместно с учеными Пятигорского государственного лингвистического университета.

Данное пособие предназначено для психологов, социальных педагогов, классных руководителей, заместителей директора по воспитательной работе, а также может быть полезно студентам, магистрантам и аспирантам.

Рецензенты: доктор психологических наук,  
профессор  
Т.М. Краснянская (ПГЛУ)  
директор, кандидат педагогических  
наук  
Т.Н. Песоцкая (МКОУ лицей №15  
г.Пятигорска)

© Н.М. Швалева, Я.М. Селина, А.В.  
Мясоедова, Л.В. Пищулина, 2014  
© ФГБОУ ВПО «ПГЛУ», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Содержание и логика инновационной деятельности в МКОУ лицее №15	6
1.1. Предпосылки инновационной деятельности в МКОУ лицее №15 г. Пятигорска	6
1.2. Определение психологической безопасности	10
Глава 2. Проект программы инновационной деятельности	
2.1. Методологическая часть программы	20
2.2. Концептуально-прогностическая часть программы	25
Глава 3. Результаты диагностического исследования психологической безопасности и формирования устойчивости школьников к кризисным состояниям	31
Глава 4. Технологии профилактики наркозависимости поведения у учащихся	59
4.1. Научно-исследовательская деятельность учащихся как форма работы по профилактике зависимого поведения	59
4.2. Научно-исследовательский проект «Развитие субъектности школьника как условие профилактики наркомании в образовательном учреждении»	61
Глава 5. Основные формы работы с учащимися по формированию психологической устойчивости к кризисным ситуациям	85
5.1. Регуляция психического и эмоционального состояния учащихся на уроках	85
5.2. Развивающие занятия. Работа с песком, коллаж, составление психологического портрета.	95
5.3. Программа тренинга «Противостояние манипуляциям. Как сказать НЕТ»	101
5.3.1. Сценарий занятия «Как противостоять манипуляциям»	103
5.3.2. Сценарий занятия «Путешествие в страну Общение»	
5.3.3. Практические рекомендации: как сказать «НЕТ» в различных ситуациях	114
5.3.4. Тренинговое занятие для подростков «Мой выбор»	121
5.3.5. Программа социально-психологического тренинга «Тренинг внутренних ресурсов»	128
5.3.6. Буклеты для учащихся	131
Выводы	163
	172

## Предисловие

Проблема безопасности в настоящее время становится приоритетной в жизни общества. В соответствии со стратегической программой развития образования важной задачей в настоящее время является создание условий, обеспечивающих процесс личностного развития, саморазвития школьника, его самореализации, что, несомненно, делает проблемы создания безопасной образовательной среды и развития устойчивости личности школьников актуальной задачей развития учащихся, что обусловило необходимость теоретической и практической разработки проблемы подготовки учащихся к преодолению как объективных, так и субъективных трудностей, обеспечения психологической безопасности, здоровья и благополучия.

В самом общем виде психологическую безопасность личности можно рассматривать как состояние защищенности личности от действия многообразных внешних и внутренних факторов, то есть такое состояние, которое позволяет человеку полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям и организовывать свое поведение (жизнедеятельность), позволяющее удовлетворять основные потребности в обществе в социально приемлемых формах с учетом интересов и деятельности других людей и действующих социальных институтов.

Актуальность данной темы для российской действительности обусловила необходимость детального рассмотрения в настоящем пособии многих теоретических и практических вопросов. Первые две главы содержат краткий теоретический материал, отражающий наиболее важные аспекты темы, научное обоснование, разработку и реализацию целостной системы методов психолого-педагогической работы по формированию у школьников позиции активного участия в жизненных ситуациях, умения самостоятельно решать проблемы, обеспечивать свою психологическую безопасность.

Значительное внимание в пособии уделяется практической работе со всеми субъектами образовательной деятельности. В данных разделах детально раскрываются такие формы работы, как развивающие занятия, анкетирование, использование проективных методов: составление психологического портрета, коллажей; представлены программы тренингов по саморегуляции эмоционального состояния, противостояния манипуляциям и др.

Пособие содержит материалы в помощь специалистам, позволяющие облегчить и систематизировать их работу по организации и проведению мероприятий, направленных на сохранение психологического здоровья школьников.

## **Глава 1. Содержание и логика инновационной деятельности в МКОУ лицее №15**

### **1.1. Предпосылки инновационной деятельности в МКОУ лицее №15 г. Пятигорска**

МКОУ лицей №15 г. Пятигорска является учебным заведением нового типа – школой экспериментального поиска, где практическая психология как инновация в образовании является условием, средством создания и внедрения личностно-центрированных моделей образования, ориентированных на развивающий потенциал психологического образования и психологической практики.

Исследовательская работа в лицее направлялась гипотезой о том, что психологизация учебного процесса, психологическое образование способствует повышению психологической культуры всех субъектов педагогического процесса, формирует образовательную среду как развивающую, создает внутри неё систему рефлексивных, механизмов, способных в совокупности обеспечить целостное и целесообразное развитие личности школьника.

Опытно-экспериментальная деятельность в лицее ведется с 1993 года в рамках краевых и городских проектов и с 2011 г. лицей стал базовой школой стажировочной площадки ГБОУ ДПО «Ставропольского краевого института развития образования повышения квалификации и переподготовки работников образования» в рамках реализации в 2011-2013 годах мероприятий Федеральной целевой программы развития образования по направлению «Достижения во всех субъектах Российской Федерации стратегических ориентиров национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» по теме: «Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса»» (директор Песоцкая Т.Н., кандидат педагогических наук).

Инновационное образование сегодня – это процесс и результат такой учебной и воспитательной деятельности, который стимулирует и проектирует новый тип деятельности как отдельного человека, так и общества в целом. МКОУ лицей №15 как инновационное образовательное учреждение имеет свою специфику (по целеполаганию, по содержанию, технологиям, методам, способам управления и другим компонентам.) Инновационное образовательное учреждение отличается тем, что его образовательная деятельность строится на специально разработанной концептуальной модели, предполагающей использование новых форм и методов обучения и воспитания, которые обычно имеют повышенный уровень сложности, по сравнению с общепринятыми стандартами. Эти методы развиваются на основе системных нововведений, в содержании образования, технологиях, организации учебно-воспитательного процесса и, естественно, на основе новой системы управления. У такого учреждения свое

специфическое предназначение, своя миссия, свой круг социальных заказов, свои особые функции.

Основу инновационной образовательной деятельности в лицее составляют: идеи о субъектной позиции личности и активной роли среды в ее развитии, ценностях как основе воспитания и формирования личности, сохранения психологического здоровья учащихся, концепции развития образования в новых социально-экономических условиях; положения системного подхода к изучению социальных явлений; общие теории социального управления, а также социально-педагогические идеи управления образовательными учреждениями.

*Здоровье* - одно из несомненных ценностей человека. Оно формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Проблемы здоровья и нездоровья во многом заложены в самом человеке, его воспитании, культуре, системе отношений. В нашей стране термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон профессором И.В. Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем ею понимается психологические аспекты здоровья, т.е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Актуальность совершенствования деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся обусловлена тем, что разрешение назревших социально-экономических проблем, достижение опережающего развития общеобразовательной и профессиональной школы возможны лишь при условии сохранения и укрепления здоровья молодых людей. Поэтому тема охраны здоровья школьников не один год является предметом обсуждения врачей, педагогов, школьников.

Сегодня школа сталкивается с серьезной проблемой. С одной стороны, повышение сложности образовательных программ приводит к трудностям в обучении. С другой – постоянно ухудшающееся состояние здоровья учащихся препятствует овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического здоровья у школьников отмечается ежегодный рост психических нарушений. Таким образом, крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и подростков создает объективные препятствия на пути к эффективной модернизации российского образования.

Что может стать основными причинами, ведущими к нарушению психосоматического здоровья учащихся:

- нерациональная организация учебного процесса;
- неумелая организация собственной учебной деятельности;
- высокий уровень сложности предлагаемых заданий;
- недостаток движения в учебном процессе;
- несоблюдение санитарно-гигиенических норм во время учебных занятий;
- нездоровый психологический климат в классе.

*Актуальным является то, что пропаганда здорового образа жизни, здоровье в обществе, ценность человеческой жизни выходит на первое место в иерархии человеческих потребностей. Поэтому проблемы сохранения здоровья детей и привития им навыков здорового образа жизни стало приоритетным в психолого-педагогическом сопровождении учащихся лица.*

Опыт работы лица по сохранению психологического здоровья учащихся и учителей на протяжении многих лет обобщается в монографиях, всероссийских, краевых и городских научных сборниках. Вышел ряд учебно-методических пособий, раскрывающих сущность субъектного подхода к пониманию человека, его значение для построения целостной картины развития на протяжении всего жизненного пути человека, при этом главное внимание уделяется развитию личностных особенностей детей, их сохранению и укреплению психологического здоровья на этапе школьного детства.

Каждый ученик - это индивидуальность, полный спектр его качеств и потенциальных возможностей неповторим. Однако можно выделить и представить в виде ориентировочной модели перспективные направления личностного развития учащихся, которые являются общими для всех и положены в основу программы по психологическому обеспечению учебного процесса и развивающей работы в лице.

Так, совместно с образовательной лабораторией «Системно-психологическое консультирование и психотехники развития личности» ПГЛУ, научный руководитель кандидат психологических наук, профессор Н.М. Швалева, была создана развивающая учебная среда, система психолого-педагогических условий и методов развития гуманитарной позиции и субъектности личности школьника и педагога в их совместной деятельности, школьных психологов и родителей. Проводимая работа включает в себя один из главных компонентов программы - мониторинг субъектного развития учащихся.

В содержание этой программы входит разработка, обоснование и применение в развивающей деятельности педагогического коллектива и школьной психологической службы моделей субъектного развития учащихся, включающих в себя параметры физического и психического здоровья школьника, его поведение, познавательную сферу, общение, отношение к себе, рефлексивность, произвольность. Эти модели выступают как ориентиры для развивающей работы как психологов, так и учителей, они позволяют проследить преемственность развития субъектных качеств учащихся от начальной школы до окончания учебы.

Лицей на протяжении нескольких лет разрабатывал теоретические и практические аспекты инновационной деятельности по теме: «Психологическая безопасность и формирование устойчивости личности школьников к кризисным ситуациям» и результаты этой работы отражены в данном научно-методическом пособии.

## 1.2. Определение психологической безопасности

**Актуальность проблемы безопасности.** Проблема безопасности в настоящее время становится приоритетной в жизни общества. Понятие безопасности рассматривается как одна из важнейших характеристик и критериев функционирования и развития социальных, экономических, технических, экологических и биологических систем. Проблемы безопасности стоят крайне остро в связи с непрекращающимися актами насилия в отношении отдельного человека, групп людей, больших сообществ.

Мы с вами проживаем в регионе с повышенной напряженностью. Отсюда возникают необходимость развития у школьников психологических качеств, способствующих обеспечению личной безопасности; необходимость развития способности эффективно противостоять кризисным и экстремальным ситуациям. В самом общем смысле данная тема актуальна вследствие необходимости обеспечения школьникам психологического здоровья и благополучия.

**Безопасность** – отсутствие опасности (словарь В. Даля).

**Психологическая безопасность** - это защищенность личности от деструктивных воздействий, способных разрушить ее целостность, защищенность привычного для нее образа жизни, ее интересов, идеалов и потребностей, связанных с нормальным существованием личности и ее полноценным развитием.

В самом общем виде *психологическую безопасность личности* можно рассматривать как состояние защищенности личности от действия многообразных внешних и внутренних факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватных форм и способов поведения человека и в целом жизнедеятельности в современном обществе.

*То есть, такое состояние, которое позволяет человеку полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям и организовывать свое поведение (жизнедеятельность), позволяющее удовлетворять основные потребности в обществе в социально приемлемых формах с учетом интересов и деятельности других людей и действующих социальных институтов.*

Безопасность личности необходимо рассматривать **в социально-психологическом и индивидуально-психологическом аспектах.** Под социально-психологическими аспектами безопасности понимаются различные социально-психологические явления, влияющие на состояние безопасности личности и социальной общности, а именно – конфликты, социальная напряженность, деформация систем межличностных отношений и т.д.

В самом общем смысле источником любого конфликта являются интересы человека, которые он стремится защитить от угроз извне, либо проявляет активность для достижения своих целей, которая может принять

неадекватные формы (например – агрессивность) и стать причиной нарушения интересов другого человека. А это уже сфера исследования **индивидуально-психологических аспектов** безопасности. Она включает в себя в первую очередь анализ проблем обеспечения психического здоровья и сохранности личности человека, проблем формирования безопасного поведения и безопасных отношений, изучение возможностей человека противостоять деструктивным внешним воздействиям.

**Формирование навыков безопасного поведения** в онтогенезе происходит постоянно. Однако можно выделить периоды, когда этот процесс происходит особенно интенсивно. Таким периодом можно обозначить *подростковый и юношеский возраст*. Именно в этот период формируется самостоятельность действий, ответственность личности за свои действия, потребность в свободе, в сверхнормативной активности. Дополнительно к этим навыкам, должны быть сформированы и навыки безопасного поведения, уравнивающие возрастающую активность личности.

Необходимо различать также внешние и внутренние угрозы индивидуально-психологической безопасности. Человек может стать опасным для самого себя.

**Опасное поведение личности возникает в силу разных причин.** В одном случае оно связано с влиянием различных криминальных ситуаций, стресс-факторов, профессиональных рисков. В другом случае личность в силу своих индивидуально-психологических свойств становится опасной для других, в частности в результате наличия деформаций в когнитивной, ценностно-смысловой сферах и т.д. В третьем – личность в силу повышенной внушаемости, когнитивной простоты является опасной для самой себя (так называемый виктимологический аспект).

Формирование способов поведения, которые могут быть опасными как для окружающих, так и для самого человека связано с процессами асоциализации личности, адаптации к негативным (а нередко и криминальным) нормам. В силу этого личность вступает в конфликт с нормальными ценностями.

Деформации личности связаны и с другими явлениями, в частности с нарушением в области саморегуляции, когда поведение человека становится не только чрезмерно эмоционально окрашенным, импульсивным, но и деструктивным. Подобное возникает в силу низкого уровня волевой регуляции личности, влияния постоянных стрессовых ситуаций. Постоянно накапливающаяся эмоциональная напряженность приводит к срывам, бурным аффективным всплескам, немотивированной агрессии, нервно-психической неустойчивости и, в конце концов, - к пограничным состояниям.

**Возможные риски психологической безопасности личности школьника:**

*Возможные риски, связанные с ребенком:*

- трудности адаптации;
- высокий уровень агрессии;
- личностные особенности;

- страхи, тревожность;
- педагогическая запущенность;
- недостаточная (или несформированная) компетентность в одной из социально значимых сфер его жизнедеятельности: в отношении самого себя; в отношениях с другими людьми; в отношении значимой деятельности.

Под компетенциями понимаются некоторые внутренние, потенциальные, скрытые психологические новообразования (знания, представления, программы (алгоритмы) действий, системы ценностей и отношений), которые затем выступают как факторы успешности/ неуспешности, адаптивности/ дезадаптивности, благополучия/ неблагополучия ребенка.

*Возможные риски, связанные с особенностями школьных взаимоотношений в диаде «ребенок – ребенок»:*

- нарушение межличностных отношений;
- насилие, нетерпимость;
- низкая коммуникативная компетентность;
- деление на лидеров и изгоев;
- соперничество.

*Возможные риски, связанные с учителем:*

- эмоциональное выгорание;
- большая учебно-воспитательная нагрузка;
- большая наполняемость классов;
- повышенная ответственность, тревожность;
- возраст, соматические заболевания;
- неудовлетворенность социальным статусом.

*Возможные риски, связанные с семьей:*

- изменение состава семьи (развод, смерть одного из родителей, рождение ребенка);
- завышенные требования к ребенку;
- пьянство (алкоголизм);
- невнимание к ребенку;
- семейные конфликты;
- неполная семья;
- педагогическая некомпетентность родителей;
- изменение социального и материального статуса семьи;
- жестокое обращение с ребенком, асоциальный образ жизни.

Состояние психологической безопасности личности определяется как *объективными, так и субъективными факторами*. Что позволяет человеку чувствовать себя в безопасности? Не столько объективная безопасность ситуации, окружения, сколько ощущение безопасности, представление об отсутствии угрозы в данной ситуации.

Смысл ситуации определяется не случайным образом, он закономерно связан с актуальными потребностями личности. Собственно, возможность или невозможность удовлетворения потребностей в данной ситуации и

определяет положительное или отрицательное отношение к ней, и, в соответствующих случаях, порождает состояния тревоги или страха за свою безопасность. Защищенность потребностей личности представляет собой основу психологической безопасности личности.

Определяющим для формирования и развития специальных регулятивных систем, обеспечивающих психологическую защищенность человека, является наличие в структуре потребностно-мотивационной сферы личности такой базовой потребности, как **потребность в безопасности** (А. Маслоу, К. Роджерс и др.).

А. Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные, или инстинктоидные, и что они организованы в иерархическую систему приоритета или доминирования. Он считал, что существует следующий порядок доминирования потребностей:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности (к группе, общности) и любви;
- потребности в уважении и самоуважении;
- познавательные потребности;
- эстетические потребности;
- потребности самоактуализации, или потребности личного самосовершенствования.

В основе этой схемы лежит допущение, что доминирующие потребности, расположенные ранее в ряду, должны быть более или менее удовлетворены, до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными далее в ряду.

Высокий уровень доминирования потребностей безопасности и защиты означает, что их депривация блокирует действенность всех последующих мотивов. И, соответственно, потребность в безопасности – одна из важнейших для человека, удовлетворение которой является необходимым условием нормального существования и развития.

А. Маслоу указывал, что потребности в безопасности и защите конкретизируются в форме потребностей: в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Таким образом, эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании.

Сам Маслоу считал, что проявление потребностей безопасности и защиты проще всего наблюдать у маленьких детей ввиду их относительной беспомощности и зависимости от взрослых. Дети предпочитают определенную стабильность и более благополучно чувствуют себя в семье, где, по крайней мере, до определенной степени, установлены четкий режим и дисциплина. Если данные элементы отсутствуют в семейном окружении, ребенок не чувствует себя в безопасности, он становится тревожным, недоверчивым и начинает искать более стабильные жизненные территории. Родительские ссоры, случаи физического оскорбления, разлука с родителями,

развод и смерть в семье являются факторами, особенно вредными для благополучия ребенка. Они делают его окружение нестабильным, непредсказуемым и, следовательно, ненадежным.

Согласно психодинамически ориентированным концепциям (А. Фрейд, К. Хорни, Г. Салливан и др.) в ребенке, растущем в здоровой семейной, социальной среде, развивается чувство принадлежности к безопасному и обучающему окружению. Ребенок, родители или воспитатели которого не способны проявлять любовь, заботу и уважение к его индивидуальности, становится человеком, постоянно испытывающим чувство тревоги, воспринимающим мир как недружественный и враждебный. В этом случае здоровое стремление к самоактуализации замещается всепоглощающим стремлением к безопасности, которая в данном случае становится причиной деформаций личностной сферы. Постоянная тревога, связанная со стремлением к безопасности, является основой для возникновения личностных нарушений. Неадекватное стремление к безопасности реализуется за счет гипертрофии одного из трех типов защитных реакций: беспомощности, агрессивности и отгороженности. Тревожность приводит к неверию в свои силы, чувству собственной неполноценности.

Впрочем, потребности безопасности и защиты в большой мере влияют также и на поведение людей, давно вышедших из детского возраста. Предпочтение надежной работы со стабильным высоким заработком, создание сберегательных счетов, приобретение страховки (например, медицинской) можно рассматривать как поступки, мотивированные поисками безопасности.

В какой-то степени системы религиозных и философских убеждений позволяют человеку организовать свое окружение в единое, наполненное смыслом целое, таким образом давая ему возможность чувствовать себя в безопасности.

### **Безопасность личности определяют три фактора:**

#### **1) человеческий фактор.**

Обеспечение собственной безопасности во многом зависит от психологической подготовки человека к встрече с экстремальными ситуациями. У человека, встретившегося с угрозой или реальной опасностью, резко возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, ухудшается критичность мышления, рассогласовывается координация движений, понижается внимание и искажается восприятие происходящего. Меняются эмоциональные реакции, тембр голоса и многое другое.

В экстремальной ситуации обычно наблюдаются три формы реакции человека:

- 1) дезорганизация поведения;
- 2) резкое торможение активных действий;
- 3) повышение эффективности действий.

Дезорганизация поведения проявляется в утрате навыков, надежности действий, движения становятся вялыми, суевливыми, импульсивными,

нарушается логичность мышления. Осознание неадекватности своего поведения усугубляет его дезорганизацию.

Резкое торможение действий и движений может вызвать состояние оцепенения, что лишает человека возможности сопротивляться сложившейся ситуации.

Повышение эффективности действий выражается в мобилизации ресурсов психики и физического состояния человека: повышается самоконтроль, четкость восприятия и оценка происходящего, увеличиваются физические возможности человека. Человек действует адекватно ситуации. Это - наилучшая реакция для поведения в экстремальных условиях.

2) фактор среды (демографический, экономический и другие факторы, воздействующие на человека, его непосредственное окружение (семья, референтная и профессиональная группа и т. д.),

3) фактор защищенности (средства, которыми люди пользуются для защиты от тревожных и опасных ситуаций. Они могут быть физическими и психологическими (механизмы психологической защиты).

Таким образом, психологические качества личности, ее представления, ценности, система отношений с окружающими и ее актуальные психические состояния выступают, с одной стороны, как *объект защиты*, то, что человек стремится оградить от деструктивных влияний; с другой стороны, как *средства защиты*, то, что человек может использовать для защиты собственных интересов, своего физического и психологического здоровья; а с третьей стороны, индивидуально-психологические особенности личности могут выступать и в качестве причины (или повода) возникновения угроз ее психологической безопасности.

В качестве **предметов защиты** в психологической литературе рассматривается, как правило, психика человека в целом или какая-либо психическая структура, целостное внутриличностное психическое образование.

Как предметы защиты в первую очередь выделяются: самооценка, самоуважение, чувство уверенности, представление о себе, «Я-концепция». Кроме этого, в качестве предметов защиты выступают мотивационные образования (желания, предпочтения, вкусы), когнитивные структуры (мировоззрение, мнения, знания), поведенческие проявления (привычки, умения, стиль общения, поведения или деятельности).

**Факторы, или уровни, обуславливающие возможности саморегуляции:**

- биологические свойства человека, проявляющиеся в бессознательной регуляции;
- индивидуальные особенности психического отражения и психических функций человека;
- опыт, навыки, знания, а также умение решать различные задачи безопасно;
- направленность человека, т.е. его мотивы, интересы, установки и т.п.

Последние два фактора формируются в процессе обучения и воспитания. Поскольку обеспечение безопасности личности не может быть сведено только к созданию благоприятных условий для существования, необходимо сформировать те психологические качества и навыки, которые помогут человеку самому справляться с угрозами.

**Отсюда следует, что как психологи мы должны снабдить детей стратегиями совладающего поведения.** Обладая ими, дети и подростки конструктивно будут переживать любую кризисную ситуацию. Верно и обратное утверждение: возникновение кризисной ситуации в жизни подростка всегда обусловлено недостаточной (или несформированной) компетентностью в одной из социально значимых сфер его жизнедеятельности: в отношении самого себя; в отношениях с другими людьми; в отношении значимой деятельности. А социальные компетенции подростка – необходимое условие формирования устойчивости психики к кризисным ситуациям.

Всемирно известные характеристики подросткового возраста способны породить серьезные кризисные ситуации и как следствие – психологическое неблагополучие подростков, которое в крайних своих проявлениях ведет к наркотической и алкогольной зависимостям, суицидальным попыткам, подростковой агрессии и асоциальному поведению.

Поэтому развивающие занятия с подростками в лицее направлены на создание условий для личностного роста, которые помогут им в решении возникших у них психологических задач, вопросов, поиск ответов на которые является жизненно важным для формирования зрелой личности.

**Цель занятий** была определена как создание своеобразной модели постепенного движения участников от принятия своего «Я» к пониманию и принятию других людей, создание условий для выработки умения строить с окружающими конструктивные отношения.

#### **Задачи:**

- развитие личностной компетенции (обучение навыкам эффективного общения);
- выработка и развитие навыков психологической защиты (обучение умению противостоять различным факторам риска);
- предупреждение возникновения проблем (формирование навыков саморегуляции и т.д.);
- преодоление социальных страхов;
- повышение самооценки;
- обучение умениям открыто выражать свои чувства; противостоять манипуляциям; эффективно преодолевать конфликты;
- освоение навыков уверенного поведения в разных жизненных ситуациях.

У ребенка первоначально должны быть сформированы следующие компетенции:

♦ **Чувство защищенности** – уверенность в том, что есть люди (или человек), которые принимают тебя безусловно, любят несмотря ни на что, всегда постараются понять. Самый оптимальный вариант, когда это чувство рождается и формируется в семье еще до школы и продолжает развиваться и крепнуть в последующие годы. Формирование и укрепление этого чувства - важная задача семьи.

♦ **«Чувство локтя»** – чувство товарищества, уверенность в том, что всегда есть люди, которые придут на помощь, поддержат, порадуются вместе с тобой, будут искренне сопереживать в случае неудачи. Это чувство рождается и формируется в детском коллективе в совместной деятельности.

## Глава 2. Проект программы инновационной деятельности

### 2.1. Методологическая часть программы

*Обоснование актуальности, т.е. из каких потребностей и противоречий практики вытекает необходимость организации инновационной деятельности.*

Программа инновационной деятельности разработана в связи с возросшей необходимостью развития у школьников психологических качеств, способствующих обеспечению личной безопасности, способности эффективно противостоять кризисным и экстремальным ситуациям. Проблемы безопасности чрезвычайно важны для нашего региона, на что неоднократно указывал Полномочный представитель Президента РФ в Северо-Кавказском федеральном округе А.Г. Хлопонин (выступление в Махачкале на совещании по проблемам безопасности, 1.04.2010 г.; выступление на заседании Общественного совета Пятигорска, 23.07.2010 г.; и др.).

Для детей, проживающих в регионе с повышенной напряженностью, а тем более, для детей, находящихся в экстремальной или кризисной ситуации, переживающих посттравматический синдром, необходимо специальное психолого-педагогическое сопровождение, направленное на формирование у школьников устойчивого психологического здоровья, позиции активного участия в своей жизни, умения самостоятельно решать свои проблемы.

Таким образом, **актуальность исследования** обусловлена необходимостью теоретической и практической разработки проблемы подготовки учащихся к преодолению как объективных, так и субъективных трудностей, обеспечения психологической безопасности, здоровья и благополучия.

*Тема инновационной деятельности.*

**Психологическая безопасность и формирование устойчивости личности школьников к кризисным ситуациям.**

*Проблема исследования.*

*Научная и практическая значимость ее решения для развития системы образования города Пятигорска, Ставропольского края.*

Психологическая безопасность школьника в контексте психологического здоровья и условий жизнедеятельности учащегося впервые исследует взаимосвязь состояния психологической безопасности школьника с психологическим здоровьем и условиями жизнедеятельности.

Практикоориентированная направленность исследования связана с разработкой конкретных рекомендаций по созданию условий психологической безопасности для различных контингентов учащихся.

Разработка модели Центра психологического здоровья учащихся.

*Объект исследования:*

Состояние психологического здоровья школьника как условие его психологической безопасности.

*Предмет исследования:*

Личностный потенциал учащихся в обеспечении психологической безопасности, устойчивости к кризисным ситуациям.

*Цель эксперимента.*

Создание условий для формирования у учащихся способности к саморазвитию личностных качеств, обеспечивающих психологическое здоровье, безопасность и благополучие.

*Гипотеза, т.е. развернутое предположение, где максимально подробно изложено то нововведение, за счет которого ожидается получить высокую эффективность образовательного процесса.*

Гуманитарные технологии создания креативной среды развития обеспечивают формирование психологического здоровья, безопасности и благополучия школьников.

*Задачи эксперимента.*

- Развитие социальной и психологической компетентности учащихся (обновление содержания образования, использование специальных психологических методов развивающей работы).
- Разработка и реализация программы формирования у учащихся психологической готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях.
- Развитие у учащихся опыта восприятий обстановочных факторов стрессогенного риска.
- Помощь школьникам в овладении стратегиями совладающего поведения (копинг-стратегиями) в соответствии с типом личности.
- Развитие ориентации учащихся на повышение их личностной безопасности (психологического здоровья).
- Формирование и воспитание у учащихся ориентации на саморазвитие, самовоспитание, самоуправление.
- Определение влияния психологической подготовки на уровень психологического здоровья учащихся.
- Формирование у учащихся позиции активного участия в своей жизни, умения самостоятельно решать свои проблемы.
- Воспитание у учащихся твердой гражданской позиции, гуманного отношения к людям, толерантности и милосердия.
- Социальная адаптация детей, переживших кризисные (психотравмирующие) ситуации.

*Методы исследования:*

1. Анализ литературы, методы психологической диагностики, формирующий эксперимент, организационные методы, методы статистической обработки данных.

*В рамках исследования предполагается:*

- Разработка и апробация гуманитарных технологий формирования и поддержки психологического здоровья, безопасности и благополучия школьников.

- Развитие психологической культуры учащихся как основы развития креативной психологически благополучной личности.

- Научное обоснование, разработка и реализация целостной системы методов психолого-педагогической работы по формированию у школьников позиции активного участия в жизненных ситуациях, умения самостоятельно решать проблемы, обеспечивать свою психологическую безопасность.

- Создание лицейского «Центра психологического здоровья учащихся», в рамках которого возможно обучении учителей методам развития у учащихся психологических качеств, обеспечивающих их психологическое здоровье и безопасность.

- Создание городского «Центра психологического благополучия и здоровья молодежи» для подготовки школьных психологов, социальных работников и учителей к решению задач обеспечения психологической безопасности, здоровья школьников и формирования у них устойчивости к кризисным и экстремальным ситуациям.

- Проведение (совместно с образовательной лабораторией «Системно-психологическое консультирование и психотехники развития личности» ПГЛУ, научный руководитель кандидат психологических наук, профессор Н.М. Швалева) научно-практических семинаров, направленных на разработку и научное обоснование гуманитарных технологий формирования и поддержки психологического здоровья и благополучия школьников.

*Этапы исследования с указанием задач каждого этапа по годам, прогнозируемого результата работ:*

**Сроки реализации программы: 01.09. 2010 - 01. 09. 2013г.**

**Программа включает 3 этапа:**

1 Этап: 1.09.2010 г. - 1.09.2011 г.

**Разработка концепции психологической безопасности и устойчивости школьников к кризисным ситуациям.**

*Задачи:* Сформулировать основные концептуальные положения психологической безопасности личности школьника в соответствии с состоянием психологического здоровья и средовых условий жизнедеятельности учащихся.

*Предполагаемые результаты:*

Создание концепции психологической безопасности школьника в контексте психологического здоровья и условий образовательной деятельности.

2 Этап: 1.09.2011 г. - 1.09.2012 г.

### **Мониторинг состояния психологической безопасности учащихся.**

*Задачи:*

1.Выявление учащихся группы риска (неадекватные формы поведения, несформированность социальных навыков, проблемы психологического здоровья).

2.Исследование влияния психологического образования учащихся на отношение к своему психологическому здоровью и личностному потенциалу.

*Предполагаемые результаты:*

Создание системы развития у школьников способностей к обеспечению собственной психологической безопасности, умений действовать в сложных и критических ситуациях, формирование высокого уровня психологического здоровья. Создание школьного «Центра превентивной службы психологического здоровья (благополучия) учащихся».

3 Этап: 1.09.2012 г. - 1.09.2013 г.

### **Разработка, апробация и распространение гуманитарных технологий формирования и поддержки психологического здоровья и безопасности школьников.**

*Задачи:*

Развитие психологической культуры учащихся как основы формирования креативной психологически благополучной личности.

*Предполагаемые результаты:*

1. Подготовка к изданию пособий по проблеме психологической безопасности и формирования устойчивости школьников к кризисным ситуациям.

2. Создание городского Центра психологического благополучия и здоровья молодежи.

*Условия, необходимые для проведения исследования:*

**Правовые** – решение педагогического совета и приказ по образовательному учреждению о проведении опытно-экспериментальной работы, другие нормативные документы, регулирующие деятельность учреждения в условиях опытно-экспериментальной площадки (устав образовательного учреждения, локальные акты, регламентирующие деятельность участников эксперимента и др.).

**Кадровые** – подбор и уровень подготовки кадров. Распределение функциональных обязанностей всех лиц, участвующих в эксперименте.

**Научно-методические** – разработка и приобретение новых программ, методик, технологий, оснащенность научно-методической литературой (наличие информационной базы по проблеме эксперимента). Система

научно-методического обеспечения педагогических кадров. Приобретение литературы по проблемам психологического здоровья и безопасности личности. Приобретение диагностического материала для проведения психологических мониторингов. Издание пособий для школьников и педагогов. Участие в фестивалях, научно-практических конференциях, интерактивных семинарах.

*Мотивационные* – работа по стимулированию творческой деятельности педагогов, наличие интереса к теме эксперимента у педагогов.

*Организационные* – создание в случае необходимости новых структур, введение новых субъектов управления.

## **2.2. Концептуально-прогностическая часть программы**

*Концепция исследования (ведущие теоретические идеи, составляющие основу исследования).*

В МКОУ лицее № 15 г. Пятигорска имеется большой объем наработок, которые могут быть положены в основу разработки и реализации программы.

Одним из компонентов психологического здоровья личности учащихся и обязательным элементом подготовленности школьников к сложным жизненным ситуациям является способность к саморегуляции и самоуправлению. В лицее имеется опыт обучения учащихся в профильных классах «Юный спасатель», в которых ребята изучали основы экстремальной психологии, основы оказания первой медицинской помощи и учились навыкам по саморегуляции.

Вопросы формирования устойчивости школьников к кризисным ситуациям предполагают целостную систему работы в лицее. В работу включены все субъекты педагогического процесса: психологи, педагоги, социальные педагоги, родители, узкие специалисты. Их действия носят взаимосвязанный и системный характер. С этой целью в рамках работы по здоровьесбережению разработаны циклы родительских собраний, лекториев для педагогов, классных часов и тренинговых занятий для учащихся разных возрастных групп, а также уроки психологии, на которых учащиеся успешно овладевая знаниями, учатся регулировать свое эмоциональное состояние, конструктивно решать сложные ситуации.

Таким образом, социализирующаяся личность проходит несколько ступеней в своем развитии и достигает высокого уровня в условиях развивающей образовательной среды. Так одним из параметров модели лицеиста является показатель физического и психического здоровья, состоящий из наличия/отсутствия психосоматических и нервно-психических заболеваний, состояния активности, уровня развития тонкой моторики, психологического комфорта/дискомфорта в школе и дома, уровня тревожности и агрессии, пластичности психики.

Психологическое сопровождение, осуществляемое в лицее, способствует решению задач, связанных с современными образовательными технологиями

в учебном процессе. Психологизация или непрерывное психологическое образование включает в себя проведение уроков психологии, круглых столов, участие педагогов и учащихся лица в научно-практических конференциях, семинарах, реализация программы «Одаренные дети» и программы «Образование и здоровье в МОУ лицее № 15 г. Пятигорска». Целью этой программы является создание условий для сохранения здоровья учащихся в школьной среде, формирование социально-адаптированного человека.

В целях формирования психологической устойчивости учащихся к стрессогенным факторам окружающей среды (адаптации к изменяющимся условиям среды) возникла необходимость реализации программы психологической подготовки учащихся, так как очень часто в сложных ситуациях и порой самых неожиданных приходится рассчитывать на себя, так как каждая из минут в экстремальных обстоятельствах – решающая. И если знать, что надо делать, а чего не надо делать ни под каким видом, да к тому же не позволять заставить случаю себя врасплох, за эти минуты ситуацию можно разрешить в свою пользу. Такое умение выживать и решать сложные ситуации называют «личным иммунитетом безопасности».

#### *Прогнозирование негативных последствий экспериментальной работы.*

Комплекс мер, которые в случае необходимости могли бы нейтрализовать негативные результаты экспериментальной работы и обеспечить защиту прав ребенка.

#### *Условия и предложения по возможному распространению результатов по завершению эксперимента.*

Создание городского Центра психологического благополучия и здоровья молодежи.

#### *Предполагаемые результаты:*

##### -новообразования в развитии детей:

- освоение компетенций психологической безопасности, ее параметров, а также овладение навыками безопасного поведения;
  - осознание, дифференцирование и контролирование учащимися своих эмоций;
  - повышение стрессоустойчивости школьников;
  - формирование навыков по снятию эмоционального напряжения с использованием различных методов саморегуляции (техника АТ, метод прогрессирующей мышечной релаксации Джекобсона, метод самовнушения, визуализации, профилактический метод амортизации Литвака);
  - формирование навыков принятия решений в ситуациях кризиса, риска, в частности умения сказать «нет» в сложных ситуациях выбора;
  - повышение навыков конструктивного взаимодействия.
- Формирование умения налаживать дружеские взаимоотношения с

родителями, педагогами, сверстниками;

- повышение психологического здоровья учащихся, функциональных возможностей их организма;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- формирование потребности учащихся в самоактуализации, самосовершенствовании.

-новое в содержании, формах и методах педагогической деятельности:

- использование гуманитарных технологий формирования и поддержки психологического здоровья и благополучия школьников, создания условий для самоактуализации личности школьника, создания безопасной образовательной среды;
- совершенствование и оптимизация педагогического сопровождения учащихся за счет включения в педагогическую деятельность психофизических приемов (психогимнастика в начале урока), методов повышающих диалогичность в отношениях учитель – ученик;
- расширение опыта взаимодействия педагога и психолога через циклы бинарных уроков;
- выявление учащихся «группы риска» с точки зрения рисков психологического здоровья и безопасности (неадекватные формы поведения, несформированность социальных навыков, проблемы самоактуализации);
- выявление эмоционально неуравновешенных детей, переживающих экзистенциальную фрустрацию, как фактора, побуждающего к суицидальному поведению. Организация кризисной психологической помощи данному контингенту детей в сложных ситуациях;
- исследование семейного влияния на уровень психологического здоровья учащихся;
- использование технологий работы с родителями по созданию безопасной среды в семье;
- обучение школьников психологическим стратегиям поведения (копинг-стратегиям), обеспечивающим психологическую безопасность в кризисных ситуациях;
- обучение школьников приемам саморегуляции;
- поддержка креативного ребенка;
- приоритетность личностно-центрированного обучения.

-изменения в работе педагогического коллектива:

- повышение компетенции педагогов в области безопасности жизнедеятельности школьников (проведение семинаров-практикумов);
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как физического, так и психологического здоровья школьников;
- психологическое сопровождение деятельности педагога (мероприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания,

профессиональной деформации педагога);

- овладение педагогами новыми педагогическими приемами, методиками и технологиями, направленными на создание безопасной образовательной среды;

- овладение педагогами приемами оперативной диагностики психо – эмоционального состояния учащихся в целях обеспечения непрерывного психолого – педагогического сопровождения их личностного, эмоционального, интеллектуального развития

- оказание психологической помощи, проведение консультаций для педагогов по вопросам педагогического общения, конструктивного взаимодействия с учащимися, формирования их стрессоустойчивости, по вопросам адаптации школьников, создания для них психологически безопасной среды.