

# **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА: СТРАТЕГИИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Кудренко Н.Н.

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей», г.  
Воронеж

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью решения важной задачи, обозначенной в «Концепции развития системы психолого – педагогической помощи», утвержденной министром просвещения Сергеем Кравцовым на период до 2030 года. Согласно этому документу, одной из ключевых целей является создание целостной и единой системы психологического сопровождения, способствующей формированию здоровых и устойчивых жизненных позиций у подрастающего поколения. Особое значение придается вопросам профилактики психологических расстройств, поскольку в подростковом возрасте возникают риски, включая тревожность, депрессию и другие нарушения. Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к внешним факторам окружающей среды, нестабильной самооценкой и стремлением к самоопределению. Девиантные формы поведения подростков разрушают ценностное личностное ядро. Подростки с отклоняющимися формами поведения не имеют четких жизненных ориентиров, в результате чего у них происходят внутриличностные конфликты, нарушается процесс социальной адаптации и возникают различные правонарушения.

Здоровые привычки помогают подростку сформировать стабильную основу для взрослой жизни, а самое главное – формируют самодисциплину и ответственность для достижения личных и профессиональных целей. Существуют различные формы психопрофилактической работы.

**Первая форма – организация социальной среды.** Она основывается на убеждении, что окружение оказывает решающее влияние на возникновение

отклонений в поведении. Путем воздействия на социальные условия можно предотвратить нежелательные поступки индивида. Это воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через формирование негативного общественного мнения о девиантном поведении. Также объектом внимания могут стать семья, социальная группа (школа, класс) или отдельный человек.

Так, например, работа с молодежной субкультурой может быть организована в форме движения «Молодежь против наркотиков» или одноименной акции с выступлением популярных рок-групп. Чрезвычайно важна работа в местах, где молодежь проводит свой досуг и общается. Например, на дискотеке могут появиться загадочные люди в масках. В конце вечера подростки могут узнать от них о трагических судьбах и переживаниях, связанных с потерей близкого человека от наркотиков<sup>2</sup>.

Приведу пример использования «метода проектов» в профилактической работе с подростками в образовательной среде.

Прежде всего, начну с интересного научного феномена Ю.А. Клейберга, который увидел сходные черты девиантного поведения и творческой активности. Отличия заключаются лишь в том, отмечает Ю.А. Клейберг, что для подлинного творчества удовольствие составляет сам процесс поиска, в то время как для девиантной активности основной целью является результат - получение удовольствия, находящийся, как правило, в зоне социального и психологического риска. (Клейберг Ю.А., 2024).

Проектная деятельность – это творческий процесс поиска, который приносит удовлетворение как от самого процесса, так и от конечного результата – продукта. Продуктом проекта может стать, например, видеоролик, буклеты, сценарий или игра на формирование здоровых привычек у подростков.

Участие подростков в проектной деятельности позволяет им погрузиться в исследовательский процесс, развивает сотрудничество навыки.

Сопровождать такой проект может любой специалист в области образования, будь то педагог, педагог-психолог или социальный педагог.

**Основные этапы исследовательского профилактического проекта включают:**

**1. Мотивационный этап.** Педагог-наставник выявляет индивидуальные интересы и личностный потенциал каждого подростка, мотивирует их на участие в проекте и поддерживает веру в успех каждого. На этом этапе создается ситуация успеха и ответственности, где демонстрируются примеры успешных проектов, реализованных в образовательной среде. Педагоги-наставники активно вовлекают подростков в различные групповые мероприятия, направленные на развитие жизнестойкости и формирование позитивных жизненных установок.

**2. Активизирующий этап.** На этом этапе педагог-наставник вместе с подростками обсуждают интересные темы для будущего проекта, проблемы, с которыми сталкиваются подростки, и идеи для создания итогового продукта. Важно, чтобы педагог-наставник показывал подросткам ответственный подход к работе над проектом, обучал их навыкам самоорганизации, управления временем, самоконтроля, умению преодолевать трудности и достигать созидательных целей.

**3. Исследовательский этап** - этап активного погружения подростков в исследовательскую деятельность.

**4. Завершающий этап.**

**Задачи данного этапа:**

1. Формирование позитивной мотивации.

Участие в проекте дает подросткам возможность почувствовать себя значимыми и нужными. Они видят реальные результаты своей работы, что повышает их самооценку и мотивирует на дальнейшее развитие. Это снижает вероятность поиска острых ощущений через асоциальное поведение.

2. Развитие сотруднических навыков со взрослыми.

**Вторая форма психопрофилактической деятельности представляет собой информационное воздействие,** направленное на формирование когнитивной компетентности индивида. В рамках данного подхода применяются разнообразные методы, включая лекции, индивидуальные и групповые беседы, а также распространение специализированной литературы и мультимедийных материалов, таких как видео- и телепрограммы. Основной целью данного направления является оптимизация когнитивных процессов личности, что, в свою очередь, способствует принятию более конструктивных и обоснованных решений в различных жизненных ситуациях.

**Третья форма психопрофилактической работы – активное социальное обучение социально важным навыкам.** Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов.

В настоящее время распространены следующие формы.

- *Тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию.* Тренинг устойчивости к негативному социальному давлению. На этом тренинге участники меняют свои установки, связанные с девиантным поведением, учатся распознавать рекламные техники, развивают умение отказывать в ответ на давление со стороны сверстников, получают информацию о возможном негативном влиянии взрослых (например, тех, кто злоупотребляет алкоголем), и так далее.

- *Тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения.*

Основан на представлении, что девиантное поведение непосредственно связано с эмоциональными нарушениями. В рамках этой программы подростки учатся распознавать свои эмоции, выражать их адекватным образом и эффективно справляться со стрессом. Важной частью тренинга является групповая психологическая работа, которая способствует развитию навыков принятия решений, повышению самооценки, а также стимулирует процессы самоопределения и формирования позитивных ценностей.

- *Тренинг формирования жизненных навыков.* Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности. Прежде всего, это

умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях. Также это способность принимать на себя ответственность за свою жизнь, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы.

**Четвёртая форма** - способ структурирования деятельности, призванный заменить отклоняющееся поведение. Этот метод базируется на концепции замещения, типичной для девиантного поведения. Например, зависимость порой существенно влияет на личностное развитие, способствуя повышению самооценки или интеграции в важную группу.

Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Эта форма реализуется практически во всех программах оказания помощи в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения

**Пятая форма — организация здорового образа жизни.** Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом.

**Шестая форма** – это стимулирование внутреннего потенциала. Занятия спортом, творческая деятельность, участие в клубах по интересам и личностному развитию, а также арт-терапия способствуют раскрытию индивидуальных возможностей. Это, в свою очередь, повышает уровень активности человека, укрепляет его здоровье и помогает противостоять негативным внешним факторам.

В соответствии со спецификой девиантного поведения можно выделить следующие принципы психопрофилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);

- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

Таким образом, для эффективного формирования здоровой личности подростка в образовательной среде необходимо создавать такие благоприятные и безопасные психологические условия, в которых учитываются и раскрываются индивидуальные особенности каждого обучающегося, преобладают доверительные отношения со всеми участниками образовательных отношений (обучающимися, родителями и педагогами) и осуществляется комплексное психолого – педагогическое сопровождение всеми специалистами образовательной среды.

### **Литература**

1. Воробьева К.А. Социально-психологические проблемы подростков «группы риска» и пути их разрешения в реальном и виртуальном пространстве // Актуальные проблемы психологического знания. – 2021. № 3 (56). – С. 69-78. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46685531> (дата обращения: 06.10.2023).
2. Дюркгейм Э. Норма и патология / Э. Дюркгейм //Социология преступности. Современные буржуазные теории: Сборник статей: Перевод с английского. – М., 1966. – С.39 - 44.
3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е.В. Змановская. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 288 с.

4. Коробанова Ж. В., Полевая М. В. Девиантное поведение личности: социальные и психологические особенности // Социально гуманитарные знания. 2020. №1. С. 145 – 154.

5. Клейберг Ю.А., Козлов В.В., Комлев Ю.А. Ювенальная девиантология: актуальные тренды развития, интеграции и перспективы: монография / науч. ред. Ю.А. Клейберг. – Тверь: Академия Национального образования и науки, 2024. –156 с.