

УДК 159

Копейкина Оксана Владимировна

аспирант.

Московский институт психоанализа

saanna@mail.ru

Oksana V. Kopeykin

graduate student, department of the general psychology

Moskovsy institute of psychoanalysis

saanna@mail.ru

Содержание программы по преодолению личностной беспомощности у выпускников интернатных учреждений

The content of the programme to overcome personal helplessness in the graduates of residential institutions

***Аннотация.** Статья посвящена общим сведениям о программе по преодолению личностной беспомощности у выпускников интернатных учреждений. В программе обозначены цели и задачи работы, основные направления психолого-педагогической деятельности. Главной целью данной программы является овладение практическими навыками преодоления состояния личностной беспомощности. Главной задачей является формирование позитивного отношения к сложным ситуациям, поиск адекватного решения обучение приемам быстрой мобилизации и адаптации к меняющимся обстоятельствам. Важным компонентом программы является гармонизация отношений между личностью и обществом.*

***Ключевые слова:** программа, беспомощность, преодоление, выпускники интернатных учреждений, психоло-педагогическое воздействие.*

***Abstract.** The article is devoted to General information about the program to overcome personal helplessness among graduates of boarding schools. The program outlines the goals and objectives of the work, the main directions of psychological and educational activities. The main purpose of this program is to acquire practical skills to overcome the state of personal helplessness. The main task is to form a positive attitude to difficult situations, to find an adequate solution, to teach methods of rapid mobilization and adaptation to changing circumstances. An important component of the program is the harmonization of relations between the individual and society.*

***Key words:** program, helplessness, overcoming, graduates of boarding schools, psychological and pedagogical influence.*

Выпускники интернатных учреждений являются хорошим индикатором психологического здоровья общества. Проблемы личностной беспомощности этим детям свойственны прежде всего, так как условия их проживания в детском доме создают все условия для формирования и развития «бессилия» в самостоятельной жизни [1;2]. Не смотря на это, многие исследователи психологии сирот фактор личностной беспомощности не рассматривали, так как считалось, что основная цель для самостоятельного проживания ребенка-сироты является социальная адаптация. Однако существующие программы выпускников интернатных учреждений нуждаются к комплексном подходе.

Целью данной программы является овладение практическими подходами личности, ведущими к снижению уровня чувства личностной беспомощности таких аспектах как профессиональная (учебная) жизнь, межличностные отношения, личные взаимоотношения, хобби.

К задачам программы относятся:

1. Формирование осознанного и позитивного отношения к собственной личности.
2. Формирование уверенности в своих силах.
3. Развитие умение адаптации к стрессовой ситуации и быстрому разрушению состояния стресса.
4. Обучение основным приемам мобилизации психологических сил для принятия решения по разрешению ситуации, необходимой для дальнейшего снижения уровня личностной беспомощности.
5. Гармонизация отношений между личностью и социумом.
6. Корректировка негативных проявлений недостаточного уровня самореализации в жизни, который может отражаться в конфликтности личности и ее деструктивных приемах к преобразованию действительности.

Исходя из данной цели программы, было выделено несколько направлений, в которых реализовывалась деятельность участников экспериментальной группы при прохождении данной программы. В контексте каждого направления были выделены следующие задачи данной программы:

1. Образовательное направление:

- усвоение знаний по таким ключевым положениям как самореализация, личностный рост, адаптация личности, цели в жизни, стратегия жизни;
- реализация теоретических знаний на практике в виде тренингов и деловых игр, направленных на осознание собственной жизни, положительных и негативных сторон, выделение стратегии в профессиональной, семейной, творческой деятельности испытуемых;
- определение сущностного содержания природы негативных впечатлений и переживаний, выявление взаимосвязи соматического и психологического состояния здоровья человека, обучение приемам

быстрого и эффективного снятия негативных проявлений стрессовой ситуации для дальнейшей самореализации личности;

- знакомство с основными технологиями, которые могут быть применены как для средств профессиональной, межличностной, семейной самореализации, так и в отношении хобби выпускников интернатных учреждений.

2. Воспитательное направление:

- формирование уважения к собственной личности, осознание ценности себя как уникального живого создания, корректировка деструктивных и негативных проявлений, которые могут находить выражение в аутоагрессии выпускника интернатного учреждения;

- развитие позитивного представления молодого человека об окружающем социуме, формирование адекватного представления о бесконфликтном и гармоничном общении на рабочем/учебном месте, возможностей для самореализации в выделенных аспектах жизнедеятельности;

- воспитание собственной ответственности, компетентности, навыков саморегулирования своей деятельности, умения планировать и реализовывать задуманное в соответствии с поставленными и осознанными как значимые целями;

- осознание основных негативных последствий некорректного самоотношения ввиду неумения применять основные технологии для самореализации выпускника интернатного учреждения в выделенных аспектах жизнедеятельности.

3. Оздоровительное направление:

- укрепление здоровья участников программы через обучение физическим упражнениям на снятие стресса, обучению правильному дыханию в стрессовой ситуации, расслабляющему массажу;

- обучение пластическим движениям, движениям под музыку, которые помогают адаптироваться к стрессовой ситуации и снять значительную долю напряжения, очистить свое мышление от впечатлений дня и настроиться на стратегию для дальнейшей самореализации;

- просвещение об основных методах здорового образа жизни, пропаганда активного отдыха, обучение основным методам самовосстановления после пережитого стресса, изучение норм правильного питания и здорового отдыха;

- коррекция негативного психического и эмоционального состояния испытуемых на рабочем/учебном месте, а также и дома. Обучение основным приемам создания комфортных условий для работы/учебы, отдыха, основным позам, которые помогают расслабиться и сбросить стресс, оценить собственное состояние и определить возможности для дальнейшего снижения степени личностной беспомощности.

Данная программа снижения выраженности чувства личностной беспомощности реализует собственную деятельность на нескольких уровнях, среди которых выделяются:

- уровень личности (ценностное воспитание личности, психокорректирующая работа с мотивационной, регуляционной сферой личности, позитивными установками личности в жизненных ситуациях);

- уровень эмоций (создание такой атмосферы общения на занятиях программы, когда особенно поощрялось бы открытое и прямое выражение чувств как вербальными, так и невербальными средствами общения, а также происходило бы обучение эмпатии, умению слышать собеседника, осознавать его эмоциональное состояние и регулировать собственные эмоции в зависимости от характера ситуации, либо вопреки психотравмирующей ситуации);

- уровень знаний (усвоение и отработка указанных выше когнитивных познаний в области самореализации личности, применения конкретных технологий для преодоления внешних и внутренних препятствий к самореализации за счет деятельности);

- уровень действий (реализация полученных знаний в указанных сферах на практике, подкрепление данных знаний творческой домашней работой);

- уровень психики и физиологии участников программы (открытие основных взаимосвязанных психоэмоциональных состояний с физиологическими состояниями человека, обучение основным способам снятия стресса и физической боли через арт-терапию, творческую деятельность, музыку, лого-терапию и пр.).

Программа включает в себя 10 занятий, общая длительность каждого из которых составляет от 2,5 до 3 часов, занятия для каждой группы реализуются по 1 разу в неделю. Предпочтительное время проведения занятий: вторая половина дня. Занятия могут реализовываться в уютном кабинете, однако обязательно должна быть возможность посещения фитнес-зала, использование ИКТ-установки, музыкального сопровождения.

Основными методами работы с участниками программы являются следующие методики коллективной и индивидуальной работы: беседы по заявленной тематике, приемы аутогенной тренировки, телесно- и арт-терапия, творческие методы работы (танец, пение, декламация), деловые ролевые игры, визуализация и представление, гимнастика с применением элементов массажа, ароматерапия, использование спокойной, расслабляющей музыки.

В рабочую программу вошли следующие направления такие работы: обучающее, определяющее усвоение ключевых категорий в рамках выделенной темы, тренинговое направление: развитие саморефлексии, активной психокоррекционной работы по постановке целей, разработке жизненного сценария, практическое направление: применение изученных категорий в непосредственной практической деятельности при разрешении проблемных ситуаций и игровых упражнений [3; 4;].

Планирование занятий программы по успешному преодолению чувства личностной беспомощности у выпускников интернатных

учреждений имеет разделы, связанные с реализацией успешности в разных ситуациях.

Литература:

1. Батури́н Н.А. Психология успеха и неудачи. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. - 100 с.

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.

3. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. - СПб.: Изд-во Речь, 2005. - 76 с

4. Ричи Ш., Мартин П. Управление мотивацией: Учеб. пособие для вузов / Пер. с англ. под ред. проф. Е. А. Климова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. - 399 с.

Literature:

1. Baturin N.A. Psychology of success and failure. - Chelyabinsk: Publishing house ЮУрГУ, 1999. - 100 pages.

2. Vasilyuk F.E. Experience psychology: Analysis of overcoming critical situations. - M.: Mosk publishing house. un-that, 1984. - 200 pages.

3. Klimchuk V. A. Training of internal motivation. - SPb.: Publishing house Speech, 2005. - 76 with

4. Richie Sh., Martin Item. Management of motivation: Studies. a grant for higher education institutions / Lane with English under the editorship of the prof. E.A. Klimov. - M.: UNITY-DANA, 2004. - 399 pages.