

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ–  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю  
Заведующий кафедрой  
Басалаева Н.В. Басалаева  
подпись      инициалы, фамилия  
« 20 » июня 2020г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕВУШЕК,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Руководитель Басалаева  
Подпись, дата

зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева  
должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник Лагутина  
подпись, дата

Е.Н. Лагутина  
инициалы, фамилия

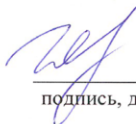
Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Консультанты  
по разделам:

_____	_____	_____
Наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
Наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации» содержит 54 страницы текстового документа, 40 использованных источников, 5 таблиц, 4 приложения, 1 рисунок.

### ДЕВУШКИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

В последнее время проблема психолого-педагогического сопровождения девушек, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, стала чрезвычайно актуальной. Происходит это потому, что численность девушек, попавших в трудную жизненную ситуацию, неуклонно растёт в связи с различными социальными проблемами (распад семьи, отсутствие тесных семейных связей, раннее начало половой жизни, подростковая беременность, алкоголизм, наркомания и т.п.). Для оказания квалифицированной помощи необходима система психолого-педагогического сопровождения, которая должна включать целенаправленное воздействие на все социально значимое окружение подростка, в том числе родителей, педагогов и направлена на обеспечение психологической безопасности девушек-подростков.

Цель исследования – изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации; разработана и реализована система психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	9
1.1 Психолого-педагогическое сопровождение: понятия, характеристики.....	9
1.2 Психологические особенности девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	16
1.3 Специфика психолого-педагогического сопровождения девушек находящихся в трудной жизненной ситуации.....	24
2 Экспериментальное изучение психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации и их психолого-педагогическое сопровождение.....	31
2.1 Организация и методы исследования.....	31
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
2.3 Описание системы психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	40
Заключение.....	47
Список использованных источников.....	50
Приложение А Компоненты программы психологической и образовательной поддержки несовершеннолетних беременных.....	55
Приложение Б Результаты диагностики психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	56
Приложение В План занятий по медико-социальному и психолого-педагогическому направлениям.....	58
Приложение Г Конспекты занятий по психолого-педагогическому Направлению программы сопровождения «Школы материнства».....	60

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время проблема психолого-педагогического сопровождения девушек, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, стала чрезвычайно актуальной. Происходит это потому, что численность девушек, попавших в трудную жизненную ситуацию, неуклонно растёт в связи с различными социальными проблемами (распад семьи, отсутствие тесных семейных связей, раннее начало половой жизни, подростковая беременность, алкоголизм, наркомания и т.п.). Морально неокрепшие девушки уходят из родительского дома, бродяжничают, ведут беспорядочную половую жизнь, употребляют алкоголь и наркотики, или же, напротив, замыкаются в четырёх стенах своего дома, «живут» в компьютере, ничем не интересуясь и ничего не читая.

На данный момент к категории попавших в трудную жизненную ситуацию относят девушек из социально незащищённых и неблагополучных семей, оставшихся без попечения родителей, подростков с инвалидностью и нарушениями развития, оказавшихся в экстремальных условиях, жертв насилия и других, чья жизнедеятельность была нарушена в результате сложившихся обстоятельств, которые они не могут преодолеть самостоятельно или с помощью семьи. Каждый подросток, будь то юноша или девушка, в разные периоды своей жизни, а также в зависимости от социальных условий, в которых он может оказаться по независящим от него причинам, может попасть в трудную жизненную ситуацию, и соответственно, будет нуждаться в помощи и защите в разной степени.

Система психолого-педагогического сопровождения должна включать целенаправленное воздействие на все социально значимое окружение подростка, в том числе родителей, педагогов и направлена на обеспечение психологической безопасности подростков.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования – изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объект исследования – психолого-педагогическое сопровождение.

Предмет исследования – психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3. Разработать и реализовать систему психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения» (ДАП-П.); методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (автор - Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчина).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой выступили труды отечественных исследователей по проблеме психолого-педагогического сопровождения М. Р. Битяновой, И. В. Дубровиной, Е. И. Казаковой, Л. Э. Кузнецовой, М. Ю. Кулешовой, Н. Г. Осуховой, а также работы, раскрывающие проблемы детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, В. С. Мухиной, В. И. Слободчикова, Ю. В. Слюсарева и др.

Экспериментальная база исследования представлена КГБУЗ «Лесосибирская межрайонная больница» (кабинет медико-социальной помощи женской консультации). Исследование проводилось в ноябре 2019 – мае 2020 г. Выборка представлена пациентками женской консультации КГБУЗ

«Лесосибирская межрайонная больница», находящимися в трудной жизненной ситуации (не запланированной беременности в состоянии репродуктивного выбора). Возраст испытуемых 14-17 лет. Количество пациенток, принявших участие в исследовании, 14 человек.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь 2019 г.) – изучение теоретических аспектов психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

2 этап (январь – апрель 2020 г.) – организация экспериментального исследования психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, разработка и реализация психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3 этап (май 2020 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на конференции международного уровня: XIX Специализированной конференции «INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILOSOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY/ Международный научный обзор проблем философии, психологии и педагогики» (Boston, USA, 2020). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации. Полученные в ходе исследования данные можно использовать психологам, социальным педагогам, в практической работе кабинета медико-социальной помощи женской консультации КГБУЗ «Лесосибирская межрайонная больница», а так же представленный нами материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 источников, и 4 приложения. В работе содержится 5 таблиц и 1 рисунок. Общий объем работы составляет 54 страницы.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕВУШЕК, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## 1.1 Психолого-педагогического сопровождения: понятие, характеристики

В психологии в последние десятилетия активно применяется понятие «психолого-педагогическое сопровождение».

Согласно суждению психологов М. Р. Битяновой, И. В. Дубровиной, В. С. Мухиной, Н. Г. Осуховой, В. И. Слободчикова, Ю. В. Слюсарева, психолого-педагогическое сопровождение является наиболее результативным видом психологической помощи личности, испытывающей трудные жизненные ситуации [6; 15; 27; 32; 36; 37].

По мнению Н. В. Басалаевой, психолого-педагогическое сопровождение личности может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление [4].

Прежде чем рассмотреть понятие «психолого-педагогическое сопровождение» считаем важным обратить внимание на то, что понятие «сопровождать» в целом означает «идти вместе».

В. И. Даль в словаре интерпретирует понятие «сопровождение – это определённое действие. Сопровождать – значит сопутствовать, идти вместе, быть рядом и помогать» [11, с. 1072].

В словаре С. И. Ожегова понятие «сопровождать» означает следующее – «следовать рядом, вместе с кем-нибудь, находясь рядом, ведя куда-нибудь или идя за кем-нибудь» [29, с. 961].

Термин «сопровождение» в толковом словаре русского языка обозначает действие, сопутствующее какому-либо явлению. Этимологически он происходит от слова «сопровождать», имеющее несколько содержательных трактовок. Смысл толкования зависит от области применения слова, но обозначает одновременность происходящего явления или действия.

Анализ научной литературы показывает, что понятие «психолого-педагогическое сопровождение» имеет многочисленные трактовки и разноплановость – многообразие видов и форм, которые различаются по направленности, предмету и объекту: сопровождение родительства; сопровождение ребёнка (одарённого, гиперактивного, с проблемами в обучении, в критической ситуации и т.д.); поддержка ребёнка учителем в ходе учебно-воспитательной работы; сопровождение детско-родительских отношений и т.д.

В научной литературе термин «сопровождение» в настоящее время понимается как поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития возникают трудности. Отметим, что поддержка понимается как сохранение личностного потенциала и содействие его становлению. Суть такой поддержки состоит в реализации права на полноценное развитие личности и её самореализацию в социуме [1].

Впервые психологический термин «сопровождение» появился в работе Г. Бардиер, Н. Ромазан, Т. Чередниковой в сочетании со словом «развитие» – «сопровождение развития» [3].

Психолого-педагогическое сопровождение в России начинает активно развиваться в 90-х годах 20 века.

В настоящее время широкое распространение различных форм психолого-педагогического сопровождения породили большое количество определений и подходов к данному феномену, где понятие «сопровождение» считается синонимом поддержки, сотрудничества, эмпатии как метода и как создание особенных условий в образовательной деятельности [2].

О. С. Газман рассмотрел понятие психолого-педагогической поддержки для детей в решении их индивидуальных проблем, связанных с трудностями в физическом и умственном развитии и в их контексте, самоопределение в жизни, межличностное общение и обучение [9].

А. П. Тряпицына и Е. И. Казакова предлагают рассматривать деятельность, которая обеспечивает помощь в ситуации жизненного выбора, вхождение в «зону развития» [17].

Г. Бардиер, И.Розаман, Р. В. Овчарова, Т. Чередникова рассматривают сопровождение как технологию деятельности психолога. «Помощь ребенку в реализации самостоятельного выбора жизненного пути» - именно так авторы рассматривают психологическое сопровождение [3; 28].

По мнению Е. И. Казаковой и А. П. Тряпицыной, в формировании теории и методов сопровождения в качестве исходной теоретической позиции огромное значение придаётся системно-ориентированному аспекту, в логике развития, отбор и усвоение которого понимается через предмет некоторых нововведений. Поддержка может быть интерпретирована, чтобы помочь субъекту создать поле ориентации для развития, ответственность за действия выполняемые субъектом [17].

Отечественные психологи В.А. Горянина, А.А. Деркач, В.С. Мухина В.С. Раскалинос понимают психолого-педагогическое сопровождение как поддержку психически здоровых людей, которые испытывают трудности на определенном этапе жизни. Характеристика психологической поддержки, среди других видов психологической поддержки заключается в поддержке реакций, процессов и состояний личности в естественном развитии. Психолого-педагогическая помощь осуществляется в соответствии с закономерностями развития, постепенно раскрывая перспективы саморазвития, самопознания и самореализации человека. В процессе психолого-педагогического сопровождения создаются условия для перехода человека от помощи из вне, к самопомощи [13; 27; 34].

Согласно С. П. Ждановой, «психолого-педагогическое сопровождение – это системно организованная работа психологической службы, направленная на профессиональное развитие будущего специалиста в период вузовского обучения, раскрытие потенциальных возможностей студента, его

индивидуальности, а также коррекцию разного рода затруднений в его личностном развитии и саморазвитии» [16, с. 72].

Психолого-педагогическое сопровождение Л. Э. Кузнецова и М. Ю. Кулешова определяют как «особую модель пролонгированной психологической помощи, направленной на создание безопасных условий, в которых возможна реконструкция образа мира и восстановление связи человека с самим собой, другими людьми и окружающим миром» [21, с. 890].

По мнению М. Р. Битяновой, под психолого-педагогического сопровождением понимается «система профессиональной деятельности педагога-психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития человека в ситуации учебного взаимодействия» [6, с. 46].

В. Н. Раскалинос психолого-педагогическое сопровождение рассматривает как «систему, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора Сопровождение представляет собой деятельность, направленную на создание социально-психологических условий, способствующих успешному обучению и развитию каждого обучающегося в конкретной образовательной среде» [34, с. 11].

Таким образом, сопровождение – это особая форма реализации долговременной психолого-педагогической помощи, которая не предполагает исправления ошибок и «перерисовки» личности, а поиска и раскрытия скрытых ресурсов развития человеком функции его собственного потенциала и создания на этой основе психологической и образовательные условия для восстановления межличностных контактов.

М. Р. Битянова считает, что задачами психолого-педагогического сопровождения являются:

- предупреждение возникновения проблем развития человека;
- помощь (содействие) студенту в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором

образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, педагогами, родителями;

- психологическое обеспечение образовательных программ;
- развитие психологической компетентности (психологической культуры) студентов, родителей, педагогов [6].

На современном этапе развития педагогики и психологии отмечается разнообразие подходов к пониманию психолого-педагогического сопровождения, что отражается в определении его сущности, структуры, видов, направлений. Н. В. Гончарова, Е. Ю. Пономарева выделяют такие сферы его применения:

- психологическая помощь для личности;
- удовлетворение эмоциональных потребностей, связанных с приобретением личности в процессах межличностного, социокультурного и этнического самоопределения;
- поддержка в развитии устойчивых ценностей и моральных стандартов;
- поддержка в решении экзистенциальных проблем (адаптация, индивидуализация, интеграция и т.д.) [10].

Психолого-педагогическое сопровождение, по мнению Е. С. Онищенко, представляет собой целостную систему. Как любая система, оно состоит из элементов (или компонентов), которые одновременно являются его инвариантными этапами [31].

В дополнение к процессу, который развивается с течением времени, можно выделить три основных элемента:

- диагностика (отслеживание), которая служит основой для постановки целей;
- подбор и применение методических инструментов;
- анализ промежуточных и конечных результатов, который позволяет скорректировать ход работы [24].

С взглядами Е. И. Казаковой пересекается мнение исследователя В. В. Белова, который отмечает, что процесс сопровождения, осуществляется на основе следующих принципов:

- отношение человека к человеку и доверие к нему;
- квалифицированная помощь и поддержка естественного развития;
- преемственность (обеспечение поддержки в течение всего периода, в течение которого человек находится «под наблюдением» психолога) и преемственность в работе всех специалистов, которые взаимодействуют с этим человеком;
- сложность взаимодействия различных специалистов;
- активная позиция личности: главное - не решать проблемы, за которыми следит человек, а научить его самостоятельно решать проблемы, создавать условия для формирования способности личности к саморазвитию;
- автономия, для которой специалист по системе сопровождения должен иметь возможность организовать свою деятельность в качестве особой практики со своими ценностями и целями [5; 17].

А. А. Майер утверждает, что «психологически важной поддержкой в системе сопровождения является создание условий, способствующих переходу человека к самопомощи» [24, с. 65]. По словам автора, психолог лишь организывает условия для реализации личностного потенциала. Автор считает, что, «вопреки исправлению, технология системы сопровождения подразумевает не устранение недостатков и модификаций, а поиск, скрытых ресурсов человека и его окружения, использование его личных способностей и создание на этой основе психологические условия для восстановления связей с обществом» [24, с. 66].

Основными характеристиками психолого-педагогического сопровождения, по А. А. Майеру, являются:

- процессуальность – ряд органически вытекающих друг из друга этапов, приводящих к подлинному овладению знаниями, умениями и навыками;

- пролонгированность – длительность процесса психологического сопровождения;

- недирективность – создание климата самораскрытия;

- погружённость в реальную жизнь человека, особые отношения между участниками процесса.

А. А. Майер в системе связанных событий выделяют определённые этапы:

- диагностика (отслеживание), которая служит основой ответственности за принятое решение;

- постановка целей;

- подбор и применение методических инструментов;

- анализ промежуточных и конечных результатов, что позволяет корректировать ход работ [24].

По мнению К. В. Адушкиной, результатом психолого-педагогического сопровождения личности в процессе адаптации к жизни становится новое качество жизни - способность к адаптации, то есть способность самостоятельно достичь относительного баланса в отношениях с самим собой и с другими, как в благоприятных ситуациях, так и в экстремальных жизненных ситуациях. Адаптивность предполагает принятие жизни (и себя как её части) во всех проявлениях, относительной автономии, готовности и способности меняться со временем и изменять условия чьей-либо жизни - быть её автором и создателем [1].

Таким образом, мы вслед за Л. Э. Кузнецовой и М. Ю. Кулешовой, определяем психолого-педагогическое сопровождение как особую модель длительной психологической помощи, направленной на создание безопасных условий, в которых возможна реконструкция образа мира и восстановление связи человека с самим собой, другими людьми и окружающим миром.

## **1.2 Психологические особенности девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Согласно Д. Б. Эльконину, каждый возрастной период характеризуется социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью и психическими новообразованиями. Д. Б. Эльконин выделял два периода в подростковом возрасте: младший подростковый возраст (11-14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность - 15-17 лет) [40].

Подростковый период своими своеобразными темпами резко отличается от всех других этапов жизни человека. Его проявлением считается интенсивный рост, повышение обмена веществ, возрастание активности эндокринной системы. В данный период существенно перестраивается вся жизнедеятельность и психика.

Недостаточно зрелое психическое развитие может стать основой для развития социально незрелого поведения личности.

Описывая девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, Е. М. Мастюкова выделяет следующие внешние поведенческие признаки: «систематическое опоздание в школу, надолго задерживается в школе после уроков, боится идти домой; убегает из дома» [25, с. 73].

Девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, чаще живут в неполных, конфликтующих семьях. Социально-экономические характеристики семьи и характер семейных отношений влияют на то, как девочки взаимодействуют с внешним миром. Таким образом, низкий материальный статус семьи значительно увеличивает риск совершения незаконными действиями девушек и приобщения их к употреблению табачных изделий и алкогольных напитков. С другой стороны, наличие социально-экономической уверенности в будущем и хорошего уровня образования (если это так), противоречивые, напряжённые отношения в семье заставляют девочек направлять свои усилия на преобразование, изменение внешнего мира. Кроме того, конфликтные семейные отношения делают девочек более гибкими в их



подходе к жизненным проблемам и стремятся найти подход у окружающих их людей. Алкоголизм родителей и неблагоприятные условия жизни не активируют положение девочек, не заставляют их рассчитывать на себя, брать на себя ответственность за свою жизнь, а наоборот, убеждают девочек в том, что немногие все зависит от них, являются ли их успехи и неудачи случайным даром высших сил или их чудовищной несправедливостью.

К сожалению, те девочки, которым не повезло с семьёй, испытывающие на себе нелюбовь матери, грубость, жестокость, заранее запрограммированы на негативное отношение к материнству и распущенное поведение. Ребёнок из так называемой неблагополучной семьи, с детства обделённый вниманием, живущий в бедности – чаще рискует стать матерью в раннем возрасте. Такие дети составляют «группу риска» [8].

По мнению К. В. Адушкиной, существует три основных «группы риска»:

- девочки с эмоциональными проблемами и конфликтами, особенно в родительской семье, которые ищут способы решения своих сексуальных эмоциональных проблем, компенсируют недостаток тепла, привязанности и внимания;

- девушки, которые начинают половую жизнь как сексуальный опыт;

- неопытные и пассивные девушки, привыкшие повиноваться взрослым во всем;

- девочки, живущие по «виктимному сценарию», стремящиеся вызвать жалость по отношению к себе, тем самым удержать любовь любыми способами [1].

А девочка, попавшая в тяжёлую жизненную ситуацию, становится подвержена стрессовым состояниям, неврозам, депрессиям, влекущим за собой моральную деградацию, либо суицидальные мысли [5]. Часто девушки определяют сложную жизненную ситуацию с помощью таких понятий, как жизнь, смерть, любовь. Кроме того, девочкам трудно, когда речь идёт о людях вокруг них и об отношениях с ними. Для девушек, как и для молодых мужчин,

характерен сильный эмоциональный опыт трудностей; в трудной ситуации они чувствуют себя слабыми и беспомощными.

А. К. Быков выделяет следующие отрицательные черты девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации: «выраженные формы эгоизма и индивидуализма, озлобленность, чрезмерная грубость, дерзость, упрямство, распущенность, жадность, легкомысленное отношение к жизни, неразвитость чувства стыда и т.д. Нравственная деформация их личности отражается и в эмоциональных особенностях. Для них характерна эмоциональная возбудимость, агрессивность поведения, конфликтность, несдержанность, повышенная аффективность» [7, с. 49].

Как отмечает Л. И. Анцыферова, девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, имеют следующие особенности:

- «отсутствие ценностей, принятых в обществе (творчество, познание, активная деятельность в жизни); они убеждены в своей ненужности, невозможности добиться в жизни чего-то своими силами, своим умом и талантом, занять достойное положение среди сверстников, добиться материального благополучия;
- проекция на себя неудачной жизни собственных родителей;
- эмоциональное отвержение подростков со стороны родителей и одновременно их психологическая автономия и т.д.» [2, с. 4].

Согласно исследованиям, проведенным В. В. Беловым девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, представляют счастье и счастливого человека совсем иначе, чем у девушек проживающих в нормальных условиях. Девушки из неблагополучных семей на вопрос о показателях счастья указывают игрушки, еду, сладости и др. Такие характеристики показывают, что даже у пятнадцатилетних девушек игрушка является необходимым атрибутом счастья. Обращение к игрушке, возможно, позволяет девушке компенсировать недостаток эмоционального тепла и неудовлетворённость социальных потребностей [5].

Девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, характеризуются особым процессом социализации.

Для большинства девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, характерны следующие особенности:

- невозможность общаться с людьми, трудности в установлении контактов со взрослыми и сверстниками, отчуждённость и недоверие к людям, отрешённость от них;

- нарушения в развитии чувств, которые не позволяют другим понять, принять их, опираясь только на свои желания и чувства;

- низкий уровень социального интеллекта, что затрудняет понимание социальных норм, правил, необходимости их соблюдения и т.д. [5].

Как отмечает М. Р. Битянова, «у девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, более ярко выражены такие личностные особенности как: эмоциональная неустойчивость, беспокойство, озабоченность, недобросовестность, повышенная тревожность и напряжение, что отличает от подростков, находящихся в благоприятных социальных условиях» [6, с. 12].

А. К. Быков считает, что для большинства девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, характерны: заниженная самооценка, их отличает меньшее приятие себя; инверсия образа «я»; они отрицательно оценивают свою личность в целом; большинство девиантов воспринимают отношение к себе других людей как критическое, т.е. они проецируют своё отношение к себе на отношение к себе других людей; агрессивность, тревожность и враждебность; виктимность (предрасположенность личности стать жертвой фрустрации социогенных и персоногенных воздействий, ведущих к деформации развития личности); зависимость от других, низкая сила «я»; обида на судьбу; отсутствие чувства безопасности [7].

У девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, наблюдается высокий уровень физической агрессии, раздражение, негативизм, что говорит о склонности к выражению отрицательных чувств, как через драки, крики, так и через содержание словесной обратной связи (угрозы, проклятия). Девушки

склонны к использованию физической силы против другого лица, они характеризуются готовностью к проявлению агрессии при малейшем возбуждении, вспыльчивости, резкости. Девушки склонны испытывать недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что другие намерены причинить им вред.

Одной из трудных жизненных ситуаций в жизни девушек является ситуация не запланированной подростковой беременности и последующего репродуктивного выбора. Сама девушка всегда очень тяжело переживает данную ситуацию. Страх, сомнения, боязнь быть не понятой обществом, разрыв с любимым человеком – это проблемы, с которыми трудно справиться даже взрослому человеку.

Беременность в подростковом возрасте чаще всего нежелательна. Трагедия этих случаев заключается в том, что часто девочки физически или психологически не готовы к появлению малыша. В редких случаях несовершеннолетняя мать самостоятельно приходила к такому решению.

В подростковом возрасте психика девочки совершенно не готова к материнству, это состояние само по себе является психической травмой, пережить которую ребёнку очень сложно, а процесс «резкого взросления» сопровождается рядом проблем для них обоих.

Забеременев в раннем возрасте, девочка подвергает риску не только своё здоровье, но и здоровье своего ребёнка, а также неизбежно сталкивается с рядом психологических, моральных и социальных затруднений, именно поэтому она оказывается в трудной жизненной ситуации.

Принято считать, что её трагедия в том, что весь мир, и, в первую очередь, - родители (это состояние психологи называют «квазисиротство»), отворачиваются от молодой женщины. Но на самом деле этот «мир» отошёл от неё гораздо раньше, и беременность часто является следствием, а не причиной. [3].

Ранняя сексуальная активность зависит от того, как девушка – подросток осознает себя, от её самооценки, от семейных условий, умственного и физического развития.

Одна из самых распространённых причин раннего начала половой жизни - первая любовь у несовершеннолетних. Первые чувства, первый поцелуй, ощущение взрослости, первое сексуальное влечение и сам секс, которому часто сопутствует употребление алкоголя и ПАВ, болезненный разрыв отношений, переживаются в этом возрасте особенно эмоционально и остро. Последствия таких психических потрясений не проходят бесследно для неокрепшей психики подростка, особенно, если это осложняется незапланированной беременностью.

Проблема зачастую решается двумя способами: либо ранний брак и рождение ребёнка, либо прерывание беременности, причём зачастую на большом сроке. При любом результате беременная девушка испытывает сильный психологический и физический стресс, который накладывает свой отпечаток на её будущую жизнь [39].

Решение об аборте даётся девушке трудно. Это тяжёлая психологическая травма, связанная как с самой операцией, так и с чётким осознанием обстоятельств, которые вынуждают её принимать такое решение. Прерывание беременности оказывает не благоприятное воздействие и на физическое здоровье. Это одна из причин гинекологических заболеваний и последующего нарушения репродуктивной функции.

Подростковая беременность является наиболее важной социально-экономической проблемой в большинстве стран мира. Основными психосоциальными проблемами при подростковой беременности являются невозможность полного образования, бедность, ограниченные возможности карьерного роста, воспитание ребёнка в неполной семье и быстрое повторение незапланированных беременностей. Основные проблемы, с которыми сталкиваются несовершеннолетние матери, включают трудности в отношениях с другими людьми, низкую самооценку и, как следствие, отсутствие

уверенности в себе, желание одобрить действия со стороны родственников и сильную зависимость от их мнений.

С. В. Скутневой были проведены исследования, которые выявили основные причины неудовлетворительного эмоционального состояния беременных девочек-подростков и несовершеннолетних матерей: «материальные, жилищные проблемы, негативное влияние городской среды, конфликты с родственниками и ближайшим окружением, недовольство своим внешним видом, усталость от домашней работы и состояния беременности, критическое эмоциональное состояние» [цит. по: 35, с. 32].

Беременность у девочек-подростков с психологической точки зрения деструктивно влияет на состояние и развитие эмоционально-волевой сферы, смысло-жизненных ориентаций, формирование нормального репродуктивного и материнского поведения. Это связано и гормональными изменениями, характерными для пубертатного периода развития, и с изменениями, связанными с беременностью.

Л. А. Суслопаров, в своей работе приводит психологический портрет юной беременной женщины, который выглядит следующим образом: «это личности, живущие в замкнутом мире. Характерными чертами являются обособленность, отчуждённость от окружения, низкий показатель уровня интеллекта. Юные беременные эмоционально неустойчивы, быстро утомляемы, у них в большей степени выражены покорность, уступчивость, мягкость, зависимость. Были выявлены показатели сложного внутриличностного конфликта, характеризующегося, с одной стороны, стремлением к самостоятельности и самоуважению, а с другой – столкновением с регламентацией и ожиданиями в их поведении со стороны окружающих. Это противоречие втягивает их в конфликт, который может вызвать весьма изменчивые, импульсивные и с трудом предсказуемые эмоции» [цит. по: 38, с. 14].

Подростковая беременность часто приводит к нежелательным социальным последствиям в жизни подростков, таким как отказ от

продолжения учёбы в школе, социальная изоляция, незаконные аборты, халатность или отказ от детей.

В семьях с низким доходом подростки часто недооценивают себя не только своими семьями, но и обществом, а также имеют низкий уровень самооценки, а статус материнства позволяет им чувствовать себя самодостаточным человеком.

Значительная часть беременных подростков бросает школу из-за плохих оценок, плохой успеваемости или отсутствия академической мотивации. Вполне возможно, что система образования не учитывает реальные образовательные потребности подростков из небезопасных семей, используя модели образования, которые не соответствуют их жизненным реалиям. Другой причиной может быть раннее начало работы, но в большинстве случаев матери подростков оставляют их дома, чтобы заботиться о своих младших братьях и сестрах или помогать по дому [9].

Таким образом, девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, отличаются отставанием в личностном, эмоциональном, социальном, интеллектуальном развитии. Для этих девушек характерны эмоциональная неадекватность, высокая тревожность, страхи, проявления агрессии, склонность к алкоголизации, делинквентности, использование физической силы против другого лица, готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость), зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия. Также у них могут возникнуть невротические состояния (заикание, нервные тики, качание, наматывание волос на палец и т.п.). В связи с этим необходимо организовывать психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации репродуктивного выбора.

### **1.3 Специфика психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, – это система, в основе которой лежит единство четырёх функций: диагностики возникшей трудной жизненной ситуации; информации о путях возможного преодоления трудной жизненной ситуации; консультации на этапе принятия и выработки плана преодоления трудной жизненной ситуации; первичной помощи при реализации плана преодоления трудной жизненной ситуации.

Трудные жизненные ситуации являются неотъемлемой частью процессов социализации, с одной стороны, потому что они обычно рутинны, с другой стороны, они не всегда травмируют человека, а с другой стороны, они способствуют развитию, когда существуют структурные изменения, которые приводят к достижению новых форм сбалансированных отношений способствовать внешней среде [10].

Трудные жизненные ситуации возникают либо в случае дисбаланса в системе отношений человека с его окружением; или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и личностными чертами. Такие ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личному потенциалу и стимулируют его деятельность.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется с учётом того факта, что личность является членом сообщества, в отношении которого психологическая поддержка заключается в обеспечении того, чтобы девушки успешно адаптировались к условиям современного общества, активно вовлечённым в его жизнь. Педагог-психолог, классный руководитель должен помогать подросткам осваивать общечеловеческие ценности, приобретать социокультурный опыт; формирование социальных качеств, необходимых для



успешной адаптации; передать систему знаний, методов деятельности и мышления, актуальных в современной реальности.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение – это комплекс профилактических, воспитательных, диагностических и корректирующих мероприятий, направленных на разработку и внедрение условий труда педагога и психолога для успешной социализации детей и подростков в семье в школьной среде. Это помощь в принятии решения о формировании здорового образа жизни; проблемы личности в развитии детей и подростков; выбрать путь для личного развития; преодолеть трудности социальной адаптации [13].

С. П. Дорохина [14] считает, что психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации незапланированной беременности и репродуктивного выбора, должно включать две составляющие: психологическую и педагогическую (таблица 1).

Таблица 1 – Психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации

Психологическая составляющая	Педагогическая составляющая
психологическая помощь в осознании и принятии нового статуса и новой социальной роли, формирование мотивации и ответственного отношения к себе и своему ребёнку	формирование готовности к воспитанию малыша, выполнению родительских функций, помощь в приобретении совместного с ребёнком опыта взаимодействия с социальным окружением

По мнению Л. Ф. Можейко, «содержательно психологическая помощь несовершеннолетним беременным и матерям включает помощь:

- по созданию в семье атмосферы взаимопонимания, взаимоуважения и благоприятного психологического микроклимата;
- психологические консультации по вопросам формирования семейных и супружеских отношений, включая сексуальные;

- психологическая коррекция нарушения супружеских отношений и т.д.» [26, с. 48].

Важной стороной сопровождения является работа с эмоциональным состоянием девушки:

- проведение психологических тренингов, направленных на снятие состояния тревожности, нервно-психической напряжённости;

- обучение релаксационным методам (музыкотерапия, мышечная релаксация, дыхательная релаксация и т.д.);

- выявление проблем, которые лично значимы для несовершеннолетней матери, настройка для их решения, психологическая и информационная поддержка относительно беременности, послеродового периода, улучшения состояния, снятия психоэмоционального стресса.

Задача специалистов состоит в том, чтобы помочь несовершеннолетним матерям и их детям успешно интегрироваться в социальную среду [26].

С. В. Скутнева [35] описывает специфику педагогической помощи несовершеннолетним беременным и матерям, содержание которой представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Составляющие педагогической помощи несовершеннолетним беременным и матерям (по С.В. Скутневой)

Составляющие	Цель
просветительская работа	расширение представлений девочек-подростков о безопасном поведении
духовно-нравственное воспитание	формирование ценностного отношения к своему здоровью
половое воспитание	формирование навыков ответственного сексуального поведения

Важной составляющей психолого-педагогического сопровождения является:

- проведение психодиагностики и обследование личности женщины для определения психического состояния и возможности воспитания ребёнка;
- использование консультаций, расширяющих спектр знаний девочек-подростков о материнстве;
- психологическая консультация по возрасту и индивидуальному развитию детей и т.д.» [35, с. 32].

В послеродовой период важна психолого-педагогическая поддержка, когда у юной мамы развивается послеродовая депрессия, она может быть вызвана психологическими факторами, а так же гормональными изменениями в организме, требующими длительной комплексной симптоматической терапии. Все это можно сделать с организацией комплексного медико-психолого-педагогического патронажа на дому несовершеннолетних матерей с детьми.

Следовательно, можно сделать выводы о том, что психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних матерей создаёт атмосферу, благоприятствующую развитию девочек как личностей, формированию материнства и, таким образом, благодатную почву для развития ребёнка.

Л. А. Сулопаров считает, что программа психологической и образовательной поддержки несовершеннолетних беременных должна состоять из трёх компонентов. Компоненты программы психологической и образовательной поддержки несовершеннолетних беременных представлены в Приложении А на рисунке 1.

Материнство несовершеннолетних можно рассматривать как увеличительное стекло, которое подрывает факт подрыва жизненного положения женщины, её чувствительность и то, как мало надёжных источников помощи, таких как, в лучшем случае, враждебное или безразличное общество. Поэтому мы можем сказать о необходимости всесторонней поддержки несовершеннолетних матерей, которые в силу своей неподготовленности и психологической, физиологической и педагогической незрелости нуждаются в

психологической, педагогической, медицинской и социальной помощи и поддержке [38].

Наиболее эффективными способами педагогической поддержки являются: консультирование, индивидуальные профилактические беседы, патронажи, групповые консультации в «Школе молодых матерей», тренинги.

Психолого-педагогического сопровождение должно быть построено в особой форме. Взаимоотношения в системе «психолог-клиент», должны создавать условия для переживания, рефлексии, реконструкции образа мира, его отдельных фрагментов как во время индивидуальных консультаций, так групповых занятий [20].

Е. И. Казакова рассматривает этапы реализации программы психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних беременных, представленные в таблице 3 [17].

Таблица 3 – Этапы реализации программ психолого-педагогической поддержки (по Е. И. Казаковой)

этапы	содержание
I этап	Диагностика. В зависимости от должности специалиста, для диагностики проблем могут использоваться опыт, совместные исследования и поддержка. Для девушек в трудных жизненных ситуациях психологи чаще всего используют специальные знания, так как в этом случае клиент — это человек, которого нужно исправить, но не всегда он хочет. Диагностическая работа должна быть направлена на стимулирование самопознания и самосовершенствования девушек в трудных жизненных ситуациях, а также на выявление ресурсов развития самопомощи и самопомощи

II этап	<p>Определение образа желаемого будущего путём квалифицированного вмешательства, основанного на помощи, сотрудничестве и взаимопомощи и взаимной поддержке. В зависимости от выбранного подхода ответственность между подростком и психологом распределяется за результаты помощи и даже за судьбу самого клиента. Для работы в рамках психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации можно использовать наиболее директивные стратегии воздействия, прежде всего «квалифицированное вмешательство».</p>
III этап	<p>Выбор и применение методических инструментов является основным этапом технического обслуживания, на котором специалисты изучают результаты диагностики и на их основе определяют условия, которые объективно присутствуют в позитивном развитии человека и окружающей среды, а также для более позднего завершения. Адаптация к обществу необходима и достаточна. Психологи разрабатывают и реализуют гибкие индивидуальные и групповые программы поддержки и поддержки. При необходимости для реализации поддержки используются методы, разработанные специалистами по практической психологии и психотерапии.</p>

Деятельность психолога в рамках программы сопровождения предполагает анализ среды учреждения и ресурсов девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, с точки зрения возможностей, которые они предоставляют для своего развития, и требований к их психологическим способностям; определение психологических критериев эффективной коррекции и саморазвития; разработка и внедрение мер, форм и методов работы, рассмотренных условий для успешного развития и исправления

девушек в трудных жизненных ситуациях; приведение этих условий в постоянную рабочую систему, обеспечивающую максимальные результаты.

Программы психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, являются не просто суммой методов коррекционно-развивающей работы, но выступают, как комплексные технологии, особая культура поддержки и помощи девушкам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в решении жизненных задач. Специалист, осуществляющий психолого-педагогическое сопровождение, не только владеет методиками диагностики, консультирования и коррекции, но и имеет способности и навыки системного анализа проблемных ситуаций, программирования и планирования деятельности.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, включает в себя организационно-методический, психологический и просветительский аспекты, определяющие взаимодействие разных субъектов, участвующих в поддержке подростка. Данные аспекты предполагают комплексное изучение социально-психологических и индивидуально-личностных особенностей подростков, оптимизацию социальных отношений, формирование социально одобряемых убеждений, представлений, целей и ценностей с целью предотвращения формирования и закрепления асоциальной направленности у девушек.

Психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, предполагает разработку рекомендаций для индивидуализации процесса социальной реабилитации, выявление лиц группы повышенного риска – имеющих психические отклонения, склонность к суициду и самоповреждающему поведению, проведение психопрофилактических и коррекционных мероприятий.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕВУШЕК, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, И ИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

### 2.1 Организация и методы исследования

С целью изучения психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, проведено экспериментальное исследование на базе кабинета медико-социальной помощи женской консультации Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Лесосибирская межрайонная больница».

Выборка представлена пациентками женской консультации, находящимися в трудной жизненной ситуации (не запланированной беременности в состоянии репродуктивного выбора), в количестве 14 человек. Возраст испытуемых 14-17 лет.

Условно мы можем разделить молодых беременных женщин на три группы.

Первая группа: 6 девочек, принадлежащих к асоциальным семьям, где забота о своих собственных детях, а также их воспитание является абстрактным явлением в силу сознательного отстранения родителей от образования. Семьи этих несовершеннолетних характеризуются низкой степенью социальной адаптации своих членов, высокой распространённостью поведенческих расстройств и алкоголизма среди родителей, низким образовательным и культурным уровнем членов семьи, наличием бытового насилия, а также жильём и материальными ценностями.

Во вторую группу входят девушки с девиантным поведением: они зарегистрированы в отделе полиции по работе с несовершеннолетними (ПДН), злоупотребляют алкоголем (4 девочки).

Третья группа: 4 девочки из обеспеченных семей, где родители больше ориентированы на удовлетворение своих детей материальными ресурсами, чем на морально-этическое воспитание.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (январь-февраль 2020 г.) – организация экспериментального исследования психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

2 этап (март-апрель 2020 г.) – разработка и реализация психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3 этап (май 2020 г.) – формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- методика «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения» (ДАП-П);

- методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (автор - Дж. Тейлор адаптация Т. А. Немчина)

Ниже опишем содержание методик.

1. Методика «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения для учащихся общеобразовательных учреждений» (ДАП-П).

Цель: выявление лиц, которые склонны к различным видам девиантного поведения.

Опросник состоит из 3-х блоков: склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду.

Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению. Опросник содержит 48 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов).

Тест предназначен для школьников 14-17 лет.

Инструкция: «Сейчас вам будет предъявлено 48 вопросов, касающихся некоторых Ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на



них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа в бланке регистрации: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа, все ответы должны фиксироваться в регистрационном бланке. Для этого в строке, соответствующей номеру вопроса, вам необходимо отметить одну из четырёх клеток, совпадающую с выбранным вами ответом. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа. Если у Вас вопросов нет, приступайте к работе».

Примечание:

- показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению;

- показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности;

- показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный бал (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-бальную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности.

2. Методика «Личностная шкала проявлений тревоги» (автор - Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчина).

Цель: определение общего уровня тревожности, опасения (страха).

Опросник состоит из 50 утверждений.

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведённых ниже утверждений и поставьте «+» в случае, если утверждение относится к Вам, «-», если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ «не знаю», тогда поставьте «?»

Обработка результатов. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределённом ответе ставится 0,5 балла.

Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов - низкая тревожность, от 6 до 20 баллов - средняя, выше 20 баллов – высокая.

Таким образом, для проведения нашего исследования мы использовали методику «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения» (ДАП-П) и методику «Личностная шкала проявлений тревоги» (автор - Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчина). Данный диагностический инструментальный направлен на определение общего уровня тревожности, опасения (страха), склонности к аддиктивному, делинквентному поведению и склонности к суициду.

Ниже опишем результаты исследования психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации репродуктивного выбора.

## **2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента**

Проанализируем результаты экспериментального исследования психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации незапланированной беременности в состоянии репродуктивного выбора.

Результаты диагностики психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, по методике «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения» нами представлены в Приложение Б (таблица Б.1).

Анализируя результаты, представленные в приложении Б, можно сделать вывод, что высокая склонность к аддиктивному поведению наблюдается у 29% (4 опрошенных), а также значительная предрасположенность к зависимостям была обнаружена у 50% (7 человек), низкая предрасположенность к зависимости или её отсутствие у 21% (3 респондента) исследуемой выборки.

Склонность к суициду выявлена у 64% (9 девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации), у остальных 36% (5 человек) она отсутствует.

Таким образом, анализ данных, полученных по методике «Диагностический опросник выявления склонности к различным формам девиантного поведения», позволяет установить высокую склонность девушек, находящихся в трудных жизненных ситуациях, к различным проявлениям девиантного поведения по всем шкалам методики.

Анализируя данные, полученные в ходе диагностики, можно сделать вывод, что 29% (4 респондента) имеют низкую склонность к преступному поведению. Такие девушки отвергают все проявления преступного поведения: кражи, агрессивное поведение, употребление алкоголя, психоактивных веществ. В случаях, когда подростки с низкой склонностью к преступному поведению, не соответствуют установленным ими стандартам, они могут столкнуться с нарушением элементарных запретов.

57% (8 человек) имеют значительную склонность к преступному поведению. Это означает, что девочки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, находятся в «зоне риска» и характеризуются деформацией ценностных ориентаций. Эта ситуация может быть связана с трудной ситуацией семьи. Такие семьи отличаются низкой социальной адаптацией, алкоголизацией родителей и даже самих подростков, у таких родителей низкий уровень образования, личный детский опыт асоциальной семьи. Отсутствие образа идеального родителя. Семьи, как правило испытывают материальные трудности. Отсутствие собственного жилья. В таких семьях присутствует домашнее насилие. Количество социальных и семейных связей уменьшается, и могут возникать контакты с неформальными группами, что в будущем негативно скажется на развитии и социализации девочек. В значительной степени эта ситуация может быть вызвана высоким или средним уровнем морально-нравственного сознания, местом внешнего контроля, искажённой системой и отсутствием жизненных ценностей, которые характерны для современных подростков в целом и социальных сирот, в частности. У девушек

присутствуют склонность к противоправному поведению, поведенческие характеристики, такие как: кража, употребление алкоголя и предотвращение организованных действий становятся более выраженными.

14% тестируемых подвержены правонарушениям. Эти девушки характеризуются изменениями в ценностях и приоритетах. Они категорически отвергают такие понятия, как: работа, школа и семья. Число конфликтующих отношений увеличивается с каждым днем, а количество социальных связей уменьшается.

Проанализировав результаты, полученные по шкале склонности к аддиктивному поведению, мы можем сделать вывод, что 29% девочек имеют высокий уровень склонности к аддиктивному поведению. Девочки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, характеризуются неспособностью поддерживать связь с другими людьми – их отношения носят ситуативный характер. Они предрасположены к тому, чтобы вырваться из реальности, изменив своё психическое состояние.

Средний уровень склонности к аддиктивному поведению характерен для 50% участников исследования. Поэтому мы можем сделать вывод, что у большинства девушек, находящихся в трудных жизненных ситуациях, не сформирована или сокращена до минимума предрасположенность к «уходу от реальности» посредством злоупотребления теми или иными удовольствиями, будь то курение, употребление психоактивных веществ, компьютерные игры, переиздание, частая смена половых партнёров и т.п.

21% испытуемых отличаются низкой склонностью к аддиктивному поведению.

Высокий уровень суицидального риска имеют 29% девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации. Для них характерны не только суицидальные мысли, но и систематическое суицидальное поведение на вербальном уровне. Любая стрессовая или конфликтная ситуация может подтолкнуть их к попытке суицида.

36% испытуемых обладают средней степенью выраженности данного риска. Для таких девушек, как правило, характерны эпизодические мысли о самоубийстве как средстве решения проблем или наказания обидчиков. В данном случае в кризисных ситуациях вероятны демонстративные попытки ухода из жизни.

36% участников исследования не входят в группу суицидального риска.

Результаты диагностики девиантного поведения у девушек по методике «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения» представлены на рисунке 1.

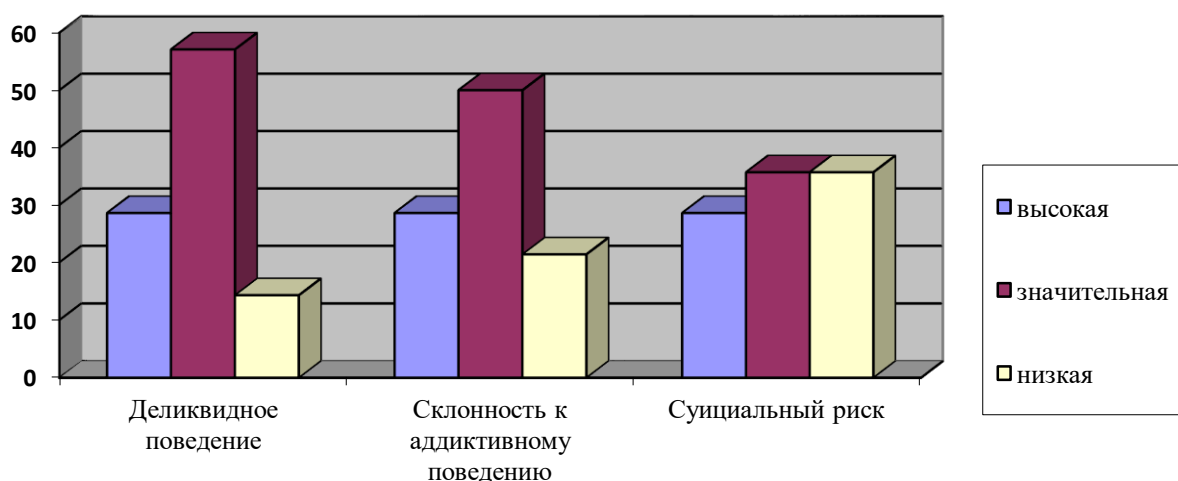


Рисунок 1 – Результаты диагностики девиантного поведения у девушек по методике «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения»

Проанализировав и обобщив данные, полученные нами при исследовании подростков, мы можем определить следующее: все испытуемые склонны сравнивать свои нормы и ценности с групповым. Большинство опрошенных девушек, находящихся в трудных жизненных ситуациях

- имеют предрасположенность уходить от реальности, изменяя свое психическое состояние;
- имеют слабо развитый волевой контроль эмоциональной сферы;
- отличаются низкой склонностью к правопрямому поведению;

- имеют тенденцию к совершению самоубийства.

Результаты диагностики психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, по методике «Личностная шкала проявлений тревоги» (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчина) представлены в Приложении Б (таблица Б.2).

Анализируя результаты, представленные в Приложении Б, мы можем сделать вывод о том, что у 57% (8 человек) опрошенных девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, выявлен высокий уровень тревожности. Девушки, имеющие такие показатели, характеризуются недостаточной эмоциональной приспособленностью к тем или иным социальным ситуациям. У них снижена эмоциональная стабильность, низкие социально-адаптивные качества, отсутствие активности и решимости добиться успеха. Очень тревожные девушки постоянно переживают за последствия своих действий, они ждут всевозможных неудач, для защиты которых они принимают ненужные меры предосторожности. Будучи в значительной степени подвержены влиянию окружающей среды, они имеют пониженный порог устойчивости к стрессу. Эти девушки недовольны собой, своими личными качествами; они не верят в свои силы, недооценивают возможности, они негативно оценивают себя и свою жизнь, большинство не в силах что-либо изменить в своей жизни. Девушки, находящиеся в трудных жизненных ситуациях, не имеют позитивных отношений с другими людьми, что характеризует их как людей с ограниченным количеством доверительных, близких отношений. Девочкам трудно проявить тепло, открыться в общении, у них присутствует нежелание идти на компромисс с целью поддержания отношений с другими людьми и, возможно, в результате этого у них проявляется чувство социальной изоляции и разочарования, трудность с организацией ежедневных действий, чувство неспособности контролировать то, что происходит.

При обработке полученных данных было установлено, что у 36% (5 человек) опрошенных девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, имеют средний уровень тревожности. Девушки, имеющие средний уровень

тревожности, характеризуются, как более или менее спокойные девушки, достаточно энергичные и коммуникабельные, хотя встречаются случаи, когда проявляют беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами, что приводит к возрастанию ситуативной тревожности.

Также мы установили, что у 7% (1 человек) испытуемых выявлен низкий уровень тревожности. Для девушек с низкими показателями тревожности требуется усиление мотивации, воспитание чувства ответственности. Известно, что некоторые люди не склонны к беспокойству. У таких лиц отсутствует разумная осторожность даже во время реальной опасности, для них не характерна предусмотрительность, снижен уровень самоконтроля. В большей степени это свойственно беспечным по своему характеру, социально незрелым людям, не имеющим достаточного жизненного опыта, с неразвитыми когнитивными и прогностическими способностями. Эти качества находят своё отражение в легкомысленном, небрежном отношении к своим поступкам, деятельности, жизни.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, проживающие в благополучных семьях - необщительны, замкнуты, «как бы живут в своём мире». Девушки имеют предрасположенность к уходу от реальности с помощью изменения своего психического состояния; их можно охарактеризовать как людей, подвергающих себя повышенному риску. Для них характерна жажда острых ощущений, они не ценят свою жизнь; у них преобладает слаборазвитый волевой контроль над эмоциональной сферой. Эта категория девушек недовольна собой, своими личностными характеристиками; они не верят в свои силы, они недооценивают возможности, они негативно оценивают себя и свою жизнь, и они бессильны что-либо изменить в своей жизни. Скорее всего, это связано с тем, что родители девочек более сконцентрированы на удовлетворении своих детей материальными ресурсами, чем на их морально-этическом воспитании.

2. У испытуемых, проживающих в асоциальных семьях, не складываются положительные отношения с окружающими, что характеризует их как людей, имеющих ограниченное количество доверительных, близких отношений. У девушек преобладают сложности в проявлении теплоты, открытости в общении. Они не готовы идти на компромисс для поддержания отношений, и, возможно, поэтому ощущают социальную изоляцию, фрустрированность, отсутствие контроля над происходящим, сложность в организации повседневной деятельности.

3. Беременные девочки-подростки с девиантным поведением неустойчивы эмоционально, часто находятся под влиянием чувств, настроение переменчиво, поведение беспокойное. В период беременности у девушек-подростков преобладает повышенное чувство страха, тревоги, предчувствий, появляется неуверенность в себе, они обеспокоены. В этом состоянии юные женщины легко ранимы, впечатлительны, находятся во власти настроения.

Данные результаты свидетельствуют о необходимости разработки специальной системы психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### **2.3 Описание системы психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу, что девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации (не запланированной беременности и репродуктивного выбора), нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении.

Для большинства женщин беременность является периодом сильных эмоциональных переживаний. Происходит стремительный переход из детства во взрослую жизнь. Девушкам не с кем обсудить данную ситуацию, они замыкаются в себе. Подростки в одиночку не могут справиться с



эмоциональными переживаниями такого масштаба. Особенно это касается будущих юных мам, которые в ожидании рождения ребёнка оказываются неосведомлёнными в элементарных вопросах о социальной роли женщины, её правах и обязанностях. Кроме того, неопытность и недостаточность знаний по уходу за ребёнком могут значительно повлиять на здоровье и благополучие ребёнка и юной матери. Необходимость психолого-педагогического сопровождения девушек в трудной жизненной ситуации, не запланированной беременности, не оставляет сомнений.

Рассмотрим программу психолого-педагогического сопровождения «Школа материнства».

Цель программы: оказание психолого-педагогической и медико-социальной помощи несовершеннолетним беременным, которые оказались в трудной жизненной ситуации.

Задачи программы:

- 1) Провести профилактику депрессивных состояний, состояний тревожности у девушек, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (не запланированной беременности).
- 2) Предупредить суицидальное поведение у девушек, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (не запланированной беременности).
- 3) Способствовать адаптации несовершеннолетней девушки к беременности, принятию нового образа себя.
- 4) Ориентировать девушку на ценности материнства, развивать чувство материнства, чувство ответственности за здоровье малыша, предупреждение отказа от новорождённого ребёнка.

Целевая аудитория: девушки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, не запланированной беременности и репродуктивного выбора (несовершеннолетние беременные).

Сроки реализации программы. Программа состоит из 14 занятий (7 занятий медико-социального направления и 7 занятий психолого-педагогического направления), которые проводятся два раза в неделю в

кабинете медико-социальной помощи женской консультации Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Лесосибирская межрайонная больница». Встречи рекомендуется проводить в индивидуальной и групповой формах, не реже 2 раз в неделю. Средняя длительность занятий составляет 30 минут в индивидуальной форме, и 40- 60 минут в групповой.

На занятиях необходимы: ручки, фломастеры, карандаши, цветная бумага, плотный платок, различная музыка, видеотека, ватманы, ароматические лампы.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные занятия с девочками по уходу за ребёнком, профилактические беседы, диалоги, тренинг, ролевые игры с элементами драма терапии, образовательные игры с психотерапевтической нагрузкой, упражнения с использованием новейших здоровьесберегающих технологий, релаксационные тренинги, арт-терапия, библиотерапия.

Занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминку, основное содержание, рефлекссию по итогам данного занятия и ритуал прощания.

Программа реализуется с использованием двух направлений деятельности: психолого-педагогическое направление и медико-социальное направление. Первое направлено на оказание психолого-педагогической помощи и поддержки беременных, ориентацию на ценности материнства. Второе направлено на охрану здоровья матери и будущего ребёнка, обучение уходу за младенцем, профилактику социальной неграмотности. Медико-социальное направление включено в данную программу, так как она реализуется в условиях кабинета медико-социальной помощи женской консультации, которое является учреждением здравоохранения, а также является неотъемлемой составляющей в оказании помощи девушкам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, не запланированной беременности и ситуации репродуктивного выбора.

Психолого-педагогическое направление предполагает формирование мотивационно-потребностных, учебно-познавательных, воспитательно-образовательных знаний, умений, навыков в ходе занятий, психолого-педагогических практикумов, игр, бесед, упражнений, релаксационных занятий, с применением инновационных технологий, у несовершеннолетних матерей, с учётом психофизиологических особенностей.

Медико-социальное направление предполагает перинатальное сопровождение несовершеннолетней беременной и подготовка к родам (минимизировать уровень стресса и позволить стать более гармоничным физиологическому состоянию на всех этапах этого периода); постнатальное сопровождение матери и ребёнка (обучение воспитанниц простейшим методам развития и сохранения позитивных эмоций, снижению тревожности; формирование воспитательно-образовательных знаний, умений и навыков).

План занятий по медико-социальному и психолого-педагогическому направлениям представлен в Приложении Г.

Конспекты занятий психолого-педагогического направления программы представлены в Приложении Д.

В качестве примера представим конспект группового занятия 3 «Я скоро стану мамой» медико-социального направления.

#### Занятие 3 «Я скоро стану мамой»

Ответственный: Психолог кабинета медико-социальной помощи женской консультации.

Место проведения: кабинет психолога.

Целевая аудитория: девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, не запланированной беременности, вставшие на учёт в женскую консультацию.

Возрастная группа: несовершеннолетние в возрасте от 14-17 лет.

Цель занятия: адаптация к будущему материнству. Ориентация на ценности материнства.

Тренинг направлен на формирование мотивации принятия ребёнка, воспитание чувства материнства через установление и формирование духовной связи между мамой и не рождённым ребёнком.

Задачи:

1. Ориентировать беременную на ценности материнства.
2. Формировать личностную готовность к материнству.
3. Провести профилактику отказа от новорождённого.

Длительность занятия: 1,5-2 часа, с перерывом 15 минут.

Музыкальное сопровождение: Звуки природы «Малыши в лесу».

Материал: Цветные карандаши, бумага формата А4, клей, ножницы, картон, цветная бумага, журналы, фотографии, открытки, природный материал (листья, цветы, веточки).

Оборудование и оргтехника: Видеомонитор, ноутбук, звуковые колонки.

Ход занятия:

1. Представление психолога. Озвучивание темы и цели занятия.
2. Знакомство участников группы.

Психолог: Мы познакомились. А знакомы ли Вы со своим ребёнком? Сегодня мы будем знакомиться со своим ребёнком. Работа будет связана с образом Вашего ребёнка.

3. Психолог: предлагаю Вам завести «Дневник наблюдений за ребёнком», в который Вы будете записывать свои ощущения ежедневно или еженедельно, как будет удобно. Дневник лучше начать с момента первого шевеления плода. Вы можете описывать реакции плода на Ваше настроение или поведение, на смену времени суток, на Ваш голос, обращённый к ребёнку. Работа с дневником имеет цель сформировать у мамы включенность в жизнь ребёнка. Умение налаживать взаимодействие с малышом.

4. Психолог: сейчас мы посмотрим специальный видеофильм, в котором демонстрируется еженедельное развитие плода.

Просмотр видеофильма: «Внутриутробное развитие ребёнка» 10 минут.

5. Психолог: как вы себе представляете своего ребёнка? Перед вами цветные карандаши и бумага. Нарисуй своего ребёнка. Напишите, как вы себе это представляете? Каковы его функции? Что такое цвет глаз, цвет волос? Это мальчик или девочка?

С помощью этого упражнения вы понимаете, что в вас есть ребёнок. (Если девушки испытывают желание, они могут прочитать описание и показать рисунок; если такого желания нет, не настаивайте).

#### 6. Релаксация. Визуализация музыкальной терапии.

Психолог: Я предлагаю вам сесть удобно в кресло, расслабиться, закрыть глаза и визуализировать ребёнка в этой тихой мелодии. Звучит мелодия со звуками природы «Малыши в лесу». Представьте, что ваш ребёнок уже взрослый, вы идёте с ним в парк. Птицы поют. Ручей журчит. Солнце светит. Ребёнок держит тебя за руку. Вы красивы, молоды, улыбаетесь прохожим и восхищаетесь вами и вашим ребёнком. Как дела? Какое настроение? Откройте глаза.

#### 7. Арт-терапия.

Психолог: теперь давайте запишем ваше хорошее настроение в коллаж.

Перед вами журналы, открытки, фотографии, цветная бумага, натуральные материалы. Возьмите ножницы, клей, картон и создайте картину своего будущего с ребёнком.

Творческие упражнения для беременных — это известный и проверенный способ улучшить самочувствие и настроение, улучшить контакт с миром и ребёнком и уменьшить стресс.

Психолог: Возьми свои коллажи домой и укрась ими свою комнату. Если вы посмотрите на них, вы чётко представите своё счастливое будущее со своим ребёнком.

8. Размышление. Расскажите, какие чувства вы испытали к своему будущему ребёнку на сегодняшнем занятии? Чувствуешь себя будущей мамой? Как изменилось ваше настроение? Изменилось ли отношение к ребёнку?

- Занятие окончено. Я желаю вам всего наилучшего!

Таким образом, система психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, ориентирована на профилактику депрессивных состояний и тревожности; на развитие умения анализировать чувства другого; обучение способам выражения своих эмоций безопасным, социально-приемлемым способом; формирования навыков уверенного поведения, позитивного представления о будущем и ценностного отношения к жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы вслед за Л. Э. Кузнецовой и М. Ю. Кулешовой, определяем психолого-педагогическое сопровождение как особую модель длительной психологической помощи, направленной на создание безопасных условий, в которых возможна реконструкция образа мира и восстановление связи человека с самим собой, другими людьми и окружающим миром.

Девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, отличаются отставанием в личностном, эмоциональном, социальном, интеллектуальном развитии. Для этих девушек характерны эмоциональная неадекватность, высокая тревожность, страхи, проявления агрессии, склонность к алкоголизации, делинквентности, использование физической силы против другого лица, готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость), зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия. Также у них могут возникнуть невротические состояния (заикание, нервные тики, качание, наматывание волос на палец и т.п.). В связи с этим необходимо организовывать психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации репродуктивного выбора.

Психолого-педагогическое сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, включает в себя организационно-методический, психологический и просветительский аспекты, определяющие взаимодействие разных субъектов, участвующих в поддержке подростка. Данные аспекты предполагают комплексное изучение социально-психологических и индивидуально-личностных особенностей подростков, оптимизацию социальных отношений, формирование социально одобряемых убеждений, представлений, целей и ценностей с целью предотвращения формирования и закрепления асоциальной направленности у девушек.

Психолого-педагогического сопровождение девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, предполагает разработку рекомендаций для индивидуализации процесса социальной реабилитации, выявление лиц группы повышенного риска – имеющих психические отклонения, склонность к суициду и самоповреждающему поведению, проведение психопрофилактических и коррекционных мероприятий.

С целью изучения психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, проведено экспериментальное исследование на базе кабинета медико-социальной помощи женской консультации Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Лесосибирская межрайонная больница». Выборка представлена пациентками женской консультации, находящимися в трудной жизненной ситуации (не запланированной беременности в состоянии репродуктивного выбора), в количестве 14 человек. Возраст испытуемых 14-17 лет.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Девушки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, проживающие в благополучных семьях - необщительны, замкнуты, «как бы живут в своём мире». Девушки имеют предрасположенность к уходу от реальности с помощью изменения своего психического состояния; их можно охарактеризовать как людей, подвергающих себя повышенному риску. Для них характерна жажда острых ощущений, они низко ценящих свою жизнь; у них преобладает слаборазвитый волевой контроль над эмоциональной сферой. Эта категория девушек недовольна собой, своими личностными характеристиками; они не верят в свои силы, они недооценивают возможности, они негативно оценивают себя и свою жизнь, и они бессильны что-либо изменить в своей жизни. Скорее всего, это связано с тем, что родители девочек более сконцентрированы на удовлетворении своих детей материальными ресурсами, чем на их морально-этическом воспитании.



2. У испытуемых, проживающих в асоциальных семьях, не складываются положительные отношения с окружающими, что характеризует их как людей, имеющих ограниченное количество доверительных, близких отношений. У девушек преобладают сложности в проявлении теплоты, открытости в общении. Они не готовы идти на компромисс для поддержания отношений, и возможно, поэтому ощущают социальную изоляцию и фрустрированность, сложность в организации повседневной деятельности, ощущают невозможность контроля над происходящим.

3. Беременные девочки-подростки с девиантным поведением неустойчивы эмоционально, часто находятся под влиянием чувств, настроение переменчиво, поведение беспокойное. В период беременности у девушек-подростков преобладает повышенное чувство страха, тревоги, предчувствий, появляется неуверенность в себе, они обеспокоены. В этом состоянии юные женщины легко ранимы, впечатлительны, находятся во власти настроения.

Данные результаты свидетельствуют о необходимости разработки специальной системы психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Система психолого-педагогического сопровождения девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, ориентирована на профилактику депрессивных состояний и тревожности; на развитие умения анализировать чувства другого; обучение способам выражения своих эмоций безопасным, социально-приемлемым способом; формирования навыков уверенного поведения, позитивного представления о будущем и ценностного отношения к жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина, К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования [Электронный ресурс] / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва. – Екатеринбург, 2017. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7498/1/uch00209.pdf>
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1995. – Т. 15, № 1. – С. 3–19.
3. Бардиер, Г. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей / Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова. – Санкт–Петербург : ДОРВАЛЬ, 2013. – 90 с.
4. Басалаева, Н. В. Психолого-педагогическое сопровождение подростков, находящихся в социально-опасном положении [Электронный ресурс] / Н. В. Басалаева, Т. В. Казакова, Т. В. Захарова, З. У. Колокольникова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24123277>
5. Белов, В. В. Психологическое сопровождение личностного развития студентов в вузе / В. В. Белов, В. А. Корзунин // Психология развития. – 2015. – № 3. – С. 64–69.
6. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – Москва : Генезис, 2001. – 298 с.
7. Быков, А. К. Инновационные технологии, формы и методы защиты прав несовершеннолетних и индивидуальной профилактической работы семьёй [Электронный ресурс] / А. К. Быков. – Москва : ИПК ДСЗН, 2014. – 152 с. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/27672287-Bykov-a-k-innovacionnyye-tehnologii-formy-i-metody-zashchity-prav-nesovershennoletnih-i-individualnoy-profilakticheskoy-raboty-s-semey.html>

8. Воропаева, О. Н. Технологии социальной работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации / О. Н. Воропаева // Актуальные проблемы психологии и педагогики. – Уфа, 2014. – С. 18–20.
9. Газман О. С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О. С. Газман // Новые ценности образования: десять концепций и эссе. – Москва, 1996. – Вып. 3. – С. 58–64.
10. Гончарова, Н. В. Психологическое сопровождение студентов-сирот в педагогическом вузе / Н. В. Гончарова // Вестник СГПИ в г. Железноводске. – 2017. – № 4. – С. 87–94.
11. Даль, В. И. Толковый словарь русского языка. В 4 т. Т. 2 / В. И. Даль. – Санкт-Петербург : Русский язык-медиа, 2006. – 2716 с.
12. Дементьева, И. Работа школы с детьми группы риска / И. Дементьева // Воспитание школьников. – 2012. – № 7. – С. 21–28.
13. Деркач, А. А. Акмеология / А. Деркач, В. Зазыкин. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 256 с.
14. Дорохина, С. П. Психолого-педагогические аспекты юного материнства и основные направления профилактики подростковой беременности [Электронный ресурс] / С. П. Дорохина. – Режим доступа: <file:///C:/Users/1/Downloads/psihologo-pedagogicheskie-aspekt-yunogo-materinstva-i-osnovn-e-napravleniya-profilaktiki-podrostkovoy-beremennosti.pdf>
15. Дубровина, И. В. Практическая психология образования / Под редакцией И. В. Дубровиной. – Санкт-Петербург : Издательский дом «Питер», 2014. – 592 с.
16. Жданова, С. П. Психологическое сопровождение профессионального развития студентов-психологов / С. П. Жданова. – Томск, 2017. – 252 с.
17. Казакова, Е. И. Диалог на лестнице успеха: Школа на пороге нового века / Е. И. Казакова, А. П. Тряпицына. – Санкт-Петербург : Петербург XXI век, 1998. – 159 с.

18. Казакова, Е. И. Система комплексного сопровождения ребёнка: от концепции к практике / Е. И. Казакова // Психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение развития ребёнка. – Санкт-Петербург : УРАО ИПО, 1999. – С. 45–51.
19. Кобзарева, И. И. Психологическое сопровождение как направление деятельности психологической службы / И. И. Кобзарева // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2015. – № 69. – С. 95–101.
20. Коджаспирова, Г. М. Психолого-педагогическая безопасность жизнедеятельности детей, попавших в трудную жизненную ситуацию [Электронный ресурс] / Г. М. Коджаспирова. – Москва, 2010. – 240 с. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20064766>
21. Кузнецова, Л. Э. Повышение адаптационного потенциала личности студентов в процессе их психологического сопровождения / Л. Э. Кузнецова, М. Ю. Кулешова // Молодой учёный. – 2015. – № 23 (103). – С. 890–895.
22. Лакреева, А. В. Трудная жизненная ситуация как фактор социально-психологической дезадаптации подростка [Электронный ресурс] / А. В. Лакреева, М. В. Хомутова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 135–140. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56426.htm>.
23. Лукьяненко, М. А. Проблема деструктивных эмоциональных состояний детей, попавших в сложную жизненную ситуацию / М. А. Лукьяненко, С. С. Матвеева // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – № 3–4. – С. 69–76.
24. Майер, А. А. Социально-педагогическая деятельность образовательного учреждения как открытой и развивающейся системы / А. А. Майер. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2005. – С. 65–76.
25. Мастюкова, Е. М. Профилактика и коррекция нарушений психического развития детей при семейном алкоголизме / Е. М. Мастюкова. – Москва : Владос, 2016. – 315 с.

26. Можейко, Л. Ф. Клинические и социальные особенности у девочек-подростков, прерывающих беременность в ранние и поздние сроки гестации / Л. Ф. Можейко, Е. В. Новикова // Репродукт. Здоровье в Беларуси. – 2011. – № 3. – С. 48–53.

27. Мухина, В. С. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования: концепция и опыт работы ИРЛ РАО / В. С. Мухина, В. А. Горянина // Воспитание и развитие личности: материалы международной научно-практической конференции. – Москва, 1998. – С. 4–12.

28. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.

29. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов ; под ред. проф. Л. И. Скворцова. – Москва : ООО «Издательство «Мир и Образование» : ООО «Издательство Оникс», 2012. – 1376 с.

30. Олиференко, Л. Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска / Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, И. Ф. Дементьева. – Москва : Академия, 2012. – 256 с.

31. Онищенко, Е. С. Психологическое сопровождение студентов высших учебных заведений / Е. С. Онищенко. – Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский гос. архитектурно-строительный университет, 2016. – 42 с.

32. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2015. – 288 с.

33. Пономарёва, Е. Ю. Задачи и содержание психологического сопровождения образовательного процесса в высшей школе [Электронный ресурс] / Е. Ю. Пономарева // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2016. – № 4 (14). – С. 7–12. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28305376>

34. Раскалинос, В. Н. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса / В. Н. Раскалинос // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. – 2016. – № 4 (27). – С. 11–15.
35. Скутнева, С. В. Раннее материнство / С. В. Скутнева // Социология семьи. Гендерные исследования. – 2010. – № 2. – С. 32–40.
36. Слободчиков, В. И. Профессиональное развитие педагога как научная проблема [Электронный ресурс] / В. И. Слободчиков / Профессиональное развитие педагога как научная проблема // Инновации в образовании. – 2013. – № 5. – С. 5–11. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9228238>
37. Слюсарев, Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Слюсарев Юрий Владимирович. – Санкт-Петербург, 1993. – 150 с.
38. Сулопаров, Л. А. Беременность и роды у несовершеннолетних: учебно-методические рекомендации / Л. А. Сулопаров. – Санкт-Петербург : Питер, 1998. – 123 с.
39. Чечулина, О. В. Течение беременности и родов у девушек подростков и прогнозирование их исходов : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.01 / Чечулина Ольга Васильевна. – Казань, 2007. – 46 с.
40. Эльконин, Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей / Д. Б. Эльконин // Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей : сб. науч. тр. – Москва : Просвещение, 1982. – С.120–125.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Компоненты программы психологической и образовательной поддержки несовершеннолетних беременных



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Результаты диагностики психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации

Таблица Б.1 – Результаты исследования психологических особенностей девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации, по методике «Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения»

Испытуемый	Склонность к <u>аддиктивному</u> поведению		Склонность к <u>делинквентному</u> поведению		Склонность к суициду	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	1	В	5	3	9	Н
2	8	3	2	В	6	3
3	2	В	6	3	10	Н
4	9	Н	3	3	7	3
5	3	3	7	3	1	В
6	10	Н	4	3	8	3
7	4	3	8	3	2	В
8	1	В	5	3	9	Н
9	5	3	9	Н	3	3
10	2	В	6	3	10	Н
11	6	3	10	Н	4	3
12	3	3	7	3	1	В
13	7	3	1	В	5	3
14	4	3	8	3	2	В
	Высокая– 4 средняя – 7 низкая- 3		Высокая– 2 средняя – 8 низкая- 4		Высокая– 4 средняя – 5 низкая- 5	

Условные обозначения:

В – показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению;

С - показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности к девиантному поведению;

Н - показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.



Таблица Б.2 - Результаты диагностики тревожности у девушек, находящихся в трудной жизненной ситуации репродуктивного выбора

Испытуемый	Итоговые баллы	Уровень тревожности
1.	33	Высокий уровень тревожности
2.	36	низкий уровень тревожности
3.	34	высокий уровень тревожности
4.	35	высокий уровень тревожности
5.	32	высокий уровень тревожности
6.	41	очень высокий уровень тревожности
7.	20	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
8.	17	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
9.	26	высокий уровень тревожности
10.	43	очень высокий уровень тревожности
11.	17	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
12.	36	высокий уровень тревожности
13.	21	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
14.	19	средний уровень тревожности с тенденцией к высокому

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### План занятий по медико-социальному и психолого-педагогическим направлениям

№	Тема занятия, форма проведения	Цель
Медико-социальное направление		
1	Индивидуальное доабортное консультирование девушек оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, не запланированной беременности и репродуктивного выбора.	Помощь беременной в осознанном репродуктивном выборе
2	Индивидуальная беседа о необходимости постановки на учёт по беременности и соблюдению рекомендаций врача. Лекция «Изменения, происходящие в организме беременной женщины, влияние вредных привычек на здоровье мамы и плода»	Цель: Охрана здоровья матери и будущего ребёнка Задачи: Информировать несовершеннолетнюю о важности нахождения под наблюдением врача. Рассказать о влиянии выполнения назначений врача на течение беременности и рождение здорового ребёнка.
3	Мини-групповое занятие-тренинг «Я скоро стану мамой»	Цель: Профилактика отказа от новорождённого Задачи: Формировать личностную готовность к материнству.
4	Лекция «Меры социальной поддержки беременных женщин и женщин имеющих детей. Социальная защита женщин в период беременности»	Цель: Адаптация беременной в социуме Задачи: Ознакомить несовершеннолетнюю беременную с мерами социальной поддержки женщин имеющих детей.
5	Групповые занятия в «Клубе беременных женщин»	Цель: Формирование коммуникативных способностей.
6	Лекция «Подготовка к родам. Роды. Послеродовый период»	Цель: Подготовка беременной к родам. Задачи: Ознакомить с правилами поведения в родах, в послеродовом периоде. Обучить контрацепции после родов
Психолого-педагогическое направление		
7	Знакомство - упр. «Давайте знакомиться» - упр. «Клубочек» - игра «Меняемся местами»	Цель: создание положительной мотивации к предстоящим занятиям Задачи: Создать благоприятные условия для работы в группе
8	Моё настроение - Разминка «Барометр настроения» - упр. «Цвета моего настроения». - упр. «Отгадай эмоции»	Цель: Развитие умения участников группы анализировать чувства другого
9	Противоположные чувства - беседа «Как справиться с негативными переживаниями» - упр. «Маска- релаксация «Приятно вспомнить»	Цель: Развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания

Продолжение приложения В

12	<p>Мои эмоции</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упр «Пять ритмов Габриэлла Рот»</li> <li>- упр. «Эмоциональный танец моей души»</li> <li>- «Танцы-противоположности»</li> <li>- упр. «Свободный танец»</li> </ul>	<p>Цель: Обучение способам выражения своих эмоций безопасным, социально-приемлемым способом</p>
13	<p>Нет агрессии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лепка собственного гнева «Моя злость»</li> <li>- Упр. «Изобрази свою злость (страх и т.п.)»</li> <li>- Упр. «Я злюсь»</li> </ul>	<p>Цель: Ознакомление с адекватными способами выражения личной агрессии</p>
14	<p>Чашка уверенности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дискуссия «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе»</li> <li>- Ролевая игра. Цель: повышение самооценки, развитие осознания сильных сторон своей личности.</li> <li>- Проективный рисунок. Цель: развитие позитивного отношения к себе путём получения обратной связи.</li> </ul>	<p>Цель: Формирование навыков уверенного поведения</p>
15	<p>Все будет хорошо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. «Автобиография» Цель: рефлексия образа «Я»</li> <li>- Упр. «Я поймал золотую рыбку» Цель: повышение эмоционального тонуса. Возможность развивать навыки оптимистичного восприятия мира.</li> <li>- Упражнение-визуализация «Прошлое-настоящее-будущее» Цель: развитие способности к целеполаганию.</li> </ul>	<p>Цель: Формирование позитивного представления о будущем</p> <p>Задачи: создать условия, которые способствовали бы осознанию, жизненных целей, перспективы на будущее.</p>

**Конспекты занятий по психолого-педагогическому направлению программы сопровождения «Школа материнства»**

**ЗАНЯТИЕ 1**

*Цель:* создание благоприятных условий для групповой работы, создание позитивной мотивации для предстоящих занятий, самоанализ.

*Материалы:* большой ватман, фломастеры, бумага А4, цветные карандаши, цветная бумага, клей, моток ниток, ноутбук, звуковые колонки, аудиозаписи, мячик.

*Ход занятия:*

**1. Приветствие.** Ознакомление участников с задачами работы и его целью.

**2. Упражнение «Давайте знакомиться»**

*Цель:* знакомство девушек друг с другом.

Вы познакомились, знаете друг друга, вы, вероятно, не знаете всего, и теперь мы попытаемся узнать немного больше. Я назову свое имя и расскажу о себе о своих увлечениях, раскрою секрет о том, какое увлечение хотела бы иметь, но которого еще нет. Предлагаю вам сделать тоже самое.. Тот, кто представится второй, прежде чем говорить о себе, повторяет то, что было сказано первой девушкой. И так далее, все будут повторять то, что говорили две предыдущих девушки о себе. Итак: имя, настоящее хобби и желаемое хобби ...

**3. Выработка правил групповой работы**

Психолог предлагает девушкам правила:

- Активная работа.
- Внимание к докладчику.
- Доверять друг другу.

Все принятые правила записаны на плакате, который во время курса занимает видное место.

**4. Упражнение «Клубочек»**

*Цель:* сплочение участников.

Девочки сидят в кругу, психолог держит клубочек в руках, наматывает нить вокруг пальца и задаёт участникам игры вопросы на разные темы. Например: твое имя? Чем ты любишь заниматься в свободное время? Любишь ли ты мороженное? Что тебя пугает в людях? Чего ты боишься?». Следующий игрок берет клубочек, обматывает вокруг пальца нить, ответив на вопрос, задает любой вопрос соседу. В конце клубочек возвращается к психологу. Участники видят нить, которая связывает участников игры в целое, они много узнают друг о друге и спланиваются.

**5. Игра «Поменяемся местами»**

*Цель:* снятие напряжения, направленное на игровое взаимодействие.

Девушки сидят на креслах, образуя круг. Психолог «Девушки, у всех нас

есть что-то общее. Посмотрите на себя внимательно и поменяйтесь местами с теми, у кого есть тоже самое ... (глаза того же цвета, волосы, что-то в одежде, хобби ...). Психолог называет элементы одежды, явления, состояния, качества, которые могут объединять девушек, и они должны поменяться местами. Участник стремится сесть на одно из свободных мест. Тот, кто остался без кресла, становится водящим и называет следующий элемент или явление.

#### **6. Упражнение «Я в лучиках солнышка»**

Цель: выявление особенностей личности.

Психолог: «Перед вами листы бумаги с аппликацией солнышка и лучиков. Солнышко –это Вы. Подпишите на лучиках все свои достоинства. В заключении прочтите то что у вас получилось, каждую фразу начиная сос слов: « Я заслуживаю уважения потому что...»

#### **7. Я самая-самая**

Цель: повышение самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Психолог: «Каждый человек уникален. В каком-то смысле, это абсолютно неповторимо и бесподобно. Но именно потому, что не все это замечают, человек может быть недоволен отношением других к нему. Давайте это исправим. Пусть каждый участник расскажет о своих заслугах в том, что они могут конкурировать с другими. Так что подумайте и расскажите все о ваших достоинствах и подтвердите их фактами. Одна минута отведена для подготовки. И теперь мы просим вас сообщить о ваших заслугах с фактами, подтверждающими это.

#### **8. Рефлексия**

- Расскажите нам о своих чувствах в начале занятия.
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями вы столкнулись в процессе работы, каковы причины?

**9. Ритуал прощания.** Участники встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Они любезно обращаются друг к другу: «Спасибо, до свидания».

## **ЗАНЯТИЕ 2**

*Цель:* развитие умения участников группы анализировать чувства другого.

*Материалы:* ноутбук, звуковые колонки аудиозаписи, ватман, листы бумаги, гуашь, клей-карандаш, кисти, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, стакан. Нам понадобится набор ресурсных метафорических карт. Можно использовать фото.

*Ход занятия:*

1. Приветствие. Пожелания. Все девушки сидят в кругу. «Давайте начнем сегодняшнее занятие с выражения наших общих пожеланий на этот день. Первый участник встанет, пойдет к любому, поприветствует его и выскажет свое пожелание на сегодня. Участник под номером один, подходит к второму участнику и так далее, пока каждый из нас не получит желание на этот день».

2. Разминка «Барометр настроения». Девушкам предлагается показывать свое настроение, так как барометр показывает погоду, но движениями рук: плохое настроение - ладони вниз, хорошее настроение - руки открыты.

### **3. Упражнение «Цвета моего настроения».**

Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение выразить его адекватно.

Психолог: «А какое у человека настроение? Каждый из вас постарается раскрасить силуэт человека этими цветами, такими, которые могут передать ваше настроение. Есть уже готовые силуэты, выберите кисть, откройте гуашь и начинай рисовать». Девушки получают лист А4, на котором силуэт человека.

### **4. Упражнение «Отгадай эмоции»**

Цель: изучение выражения эмоционального состояния в мимике и пантомимике.

Участники делятся попарно. Сначала участница показывает чувство, которое переживается, а вторая участница пытается угадать. Затем игроки меняются местами. Если девушкам сложно представить свои чувства, ведущий предлагает подготовленные открытки, на которых написаны имена эмоций.

### **5. Упражнение «Работа с метафорическими картами»**

Цель: формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей.

Психолог:

1) «Внимательно посмотрите на метафорическую карту и определите эмоциональное состояние человека, изображённого на этой фотографии». Стоит обсудить с девушками ситуации.

2) «Предположите историю, которая произошла с этим человеком, она позволяет понять причины этого эмоционального состояния, отображаемого на метафорической карте. Было бы лучше, если бы было несколько таких причин».

3) «Испытывали ли вы такие чувства самостоятельно, и если да, то при каких обстоятельствах». Важно, чтобы беременная девушка высказывалась и была услышана.

Разговор «Как понять, что переживает другой человек»

Психолог подводит разговор к тому, что можно узнать чувства другого человека по различным признакам. Проведя анализ, девушки сообщают алгоритм для распознавания чувств по следующим признакам: осанка, положение рук, ног, выражение лица, интонация.

### **6. Рефлексия.**

**7. Ритуал прощания.** Психолог встаёт, протягивает руку и говорит: «Я был очень рад работать с вами!» Затем один из участников встает, тот же говорит подобное, например «Спасибо, спасибо всем» и кладёт руку на руку ведущего. Другие делают то же самое. Ведущий заканчивается словами: «До свидания!»

## ЗАНЯТИЕ 3

*Цель:* развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания.

*Материалы:* мячик, бумага А4, акварель, цветные карандаши, фломастеры, авторучки, ноутбук, звуковые колонки, аудиозаписи, картон цветной, восковой пластилин, набор карточек с записанными на них названиями эмоций.

*Ход занятий:*

**1. Приветствие.** Психолог: «У меня в руках мячик. Теперь мы будем передавать его друг другу, приветствуя друг друга словами: «(Имя), я рад вас видеть. Психолог начинает, а продолжает тот, кто слева».

### **2. Разминка «Каракули»**

Вариант 1. Девушки представляют своё настроение на бумаге, рисуя, линии, формы и цвета. Затем они показывают рисунок всем и угадывают настроение.

Вариант 2. Психолог: «Начинайте чертить по листу так, как вам нравится. Предлагаю рисовать каракули - как в детстве. Когда вы закончите, посмотрите на то, что вы узнали. Попробуйте увидеть несколько картинок в каракулях. С помощью этих каракуль вы можете рисовать и придумывать истории». Девушки угадывают настроение.

Вариант 3. Психолог: «Теперь мы постараемся передать разные чувства, не рисуя ничего конкретного - просто прямые линии. Нарисуйте счастливые линии ... грустные линии ... плохие линии ... усталые линии ... тревожные линии».

### **3. Упражнение «Чувства»**

Цель: раскрытие своего «я», высказывание окружающим о том, что творится у девушек «в душе».

Психолог: предлагаю каждой продолжить предложения:

«Мне очень нравится, когда...»

«Мне так обидно, когда...»

«Мне ужасно страшно, когда...»

### **4. Беседа «Как справиться с тяжелыми переживаниями»**

Цель: развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Психолог: «Эмоции могут навредить человеку? Перечислите их (гнев, агрессия, насмешки и т.д.). Какие положительные эмоции помогают бороться с ними? Назовите их (нежность, сочувствие, спокойствие, радость, уверенность и т.п.). Какими способами можно справиться с тяжелыми чувствами?»

- считать до 20,

- улыбнуться,

- придумать что-нибудь хорошее и т.д.

### **5. Упражнение «Маска страхов и тревог»**

Цель: коррекция разнообразных страхов (боязнь родов, беременности, одиночества, потери привлекательности и др.)

Психолог предлагает сделать маску-амулет из своих тревог и страхов, для этого раздают картонные листы с очертаниями маски и пластилина. Девушкам нужно создать маску, размазывая пластилином пальцами по картону.

Обсуждение: Какой негативный опыт вызывает эта маска? Как это действует? Вы можете сделать то же самое? Это пугает других? Должен ли я носить это с собой? Хочется ли вам выбросить эту маску? Сделайте это.

Психолог подводит девушек к тому, что человек может справиться с любым опытом, ему просто нужна уверенность в своих навыках.

#### **6. Релаксация «Приятные воспоминания»**

Цель: полное расслабление, снижение эмоционального дискомфорта, развитие позитивных эмоций.

Психолог включает музыкальное сопровождение, предлагает устроиться по удобнее, закрыть глаза, дышать глубоко и ритмично. При вдохе ощущать наполнение ощущением легкости и тепла. При выдохе выходит усталость и неприятности. При резком выдохе вы избавляетесь от них навсегда. Вы избавились от страхов и напряжений, почувствуйте как вам хорошо. Обратитесь к своим воспоминаниям, когда вы были счастливы, как это было. Представьте, что вы счастливы сейчас точно так же, как тогда. Запомните это ощущение. Возьмите карандаши и запечатлейте свое ощущение счастья, запишите предложениями. В конце упражнения желательно показать друг другу свои рисунки.

Обсуждение: где Вы были в самый счастливый момент Вашей жизни? Что Вы делали? Кто-нибудь был с Вами? На вашей стороне? Как часто Вы думаете о приятных и неприятных вещах в Вашей жизни?

#### **7. Рефлексия.**

**8. Ритуал прощания.** Участники сидят в кругу и держатся за руки. Первый участник поворачивается направо или налево к своему соседу и улыбается ему. В этом случае вы можете «взять улыбку» на ладони и аккуратно перенести её на другую.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

*Цель:* обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом.

*Материалы:* ноутбук, аудиозаписи, «Пять ритмов Габриэллы Рот», набор карточек с названием чувств, эмоций.

*Ход занятия:*

**1. Приветствие.** Психолог: Как всегда, мы начинаем наши занятия с приветствия. Встаньте в круг и поздоровайтесь один за другим, всегда подчёркивая индивидуальность каждого человека, например: «Я рад видеть вас, и хочу сказать, что вы отлично выглядите» или «Привет, ты всегда весела и



счастлива». Вы можете обращаться к конкретному человеку, или ко всем девушкам.

**2. Разминка.** Вступление психолога: Сегодня мы будем танцевать. Но это не просто танцы. Это танцы наших эмоций и чувств. На самом деле все наши чувства отражаются на теле. И именно через тело мы выражаем многие из наших чувств. Например, через позу, выражение лица. У грустного человека совсем другая походка, чем у весёлого человека. У человека в гневе совершенно другие движения и жесты, чем у человека, испытывающего чувство вины или радости.

Давай попрактикуемся. Обходите комнату, как будто вы только что выиграли конкурс.

И теперь, как будто ты это потерял.

Похоже, ты только что узнал, что твой лучший друг обманул тебя.

И теперь, как будто вы только что узнали, что признались в любви.

Что ж, теперь ваше тело готово передать любые эмоции. Чувствовали, как по-разному мы двигаемся и смотрим, когда испытываем разные эмоции?

Этот способ выразить самые разные эмоции – называется танец. Конечно, вы знаете множество танцев, которые помогают вам переживать разные жизненные события - смешные и грустные. Но есть особые танцы - танцы эмоций.

Когда человек испытывает сильные эмоции, ему нужно сдерживать себя, потому что он не хочет, чтобы другие люди знали об этом.

Эмоции должны выражаться, иначе они перейдут в психосоматические заболевания. Или у вас всегда будет плохое или паническое настроение.

Известная танцовщица Габриэлла Рот, в конце 70 годов XX века, разработала танец пяти ритмов. Этот танец – практика медитации в движении. Автор описывает практику как путешествие души. Двигаясь в танце, Вы освобождаете эмоции, сердце, ум. Пять ритмов меняются один за другим, интерпретируются человеком особым, уникальным образом. Открывается чувство свободы и возможностей. Эти чувства целительны и глубоко самовосстанавливающие. Этот танец самый простой и короткий путь к тому, чтобы выразить свои эмоции и чувства, разгрузить голову от тяжелых мыслей, избавиться от стресса.

Начинаем. От Вас требуется просто двигаться в ритм музыки, свободно, непринужденно, с закрытыми глазами. Двигайтесь, так как просит Ваше тело, не стесняйте себя в движении. Это и есть Ваш ритм.

### **3. Упражнение «Эмоциональный танец моей души»**

Цель: освобождение от физических зажимов, связанных с трудной жизненной ситуацией, работа со страхами.

Психолог: «Танец помогает выразить такие чувства и эмоции как тоска, вина, гнев, обида, страх, беспокойство, ревность и многие другие. Они бывают положительные и отрицательные.

Сейчас зазвучит музыка, может для кого то это тревога, для кого-то обида, каждый танцует то, что он «услышал». Можно танцевать, используя

привычные движения. Теперь прислушайтесь к своему телу. После того как выключится свет - переходите к необычным движениям выражающим Ваши чувства. Необходимо закрыть глаза и продолжать танцевать. Этот танец для Вашей души. Этот танец не для публики. Обычный танец длится 5 минут. Приглушение света через 2 минуты.

Начни танцевать танец своей радости. Закройте глаза. Слушайте музыку и свое тело.

Через 5- 7 минут, психолог меняет задание: «А теперь беспокойство заменило радость» ... (5 минут)

И теперь надежду сменила обида ... (5 мин.)

И теперь вина сменилась обидой ... (5 мин.)

И теперь гнев заменил вину ... (5 мин.)

Сейчас танцуйте танец своего настроения... (5 мин.).

Обсуждение. Что было самым сложным? Какое чувство было сильнее - обида или гнев? Какое чувство было легче танцевать, а какое сложнее? Какое чувство было сложнее остановить в конце упражнения? Что нужно сделать, чтобы остановить эти чувства? У вас есть какие-нибудь мысли на тему танца?

#### **4. «Танцы-противоположности»**

Цель: формирование осознания собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии.

1) девушки встают парами, каждая пара получает карточку с названием эмоции. Такими эмоциями могут быть: весёлый - грустный, жадный - щедрый, дерзкий - трусливый, нервный - спокойный, бунтарский - скромный, живой - скачущий, злой - счастливый и т.д.;

2) девушки знакомятся с открытками, не показывая их другим. Их задача - изобрести танец, в котором они будут представлять противоположные чувства. Например, одна девушка изображает грустный танец, другая - весёлый танец. Через 1-2 минуты девушки меняются ролями;

3) задача других девушек - угадать, какие противоположные чувства пара изобразила в своём танце.

#### **5. Упражнение «Танцуй свободу»**

Цель: развитие межличностной эмпатии.

Психолог: «Я прошу вас настроиться, подготовиться к танцу. Необходимо свое тело почувствовать. Глубоко вдохните и на выдохе начните движение. В течение 5 минут вы можете танцевать собственный танец. Позвольте телу двигаться свободно. Необходимо двигаться, так как хочет тело. Движения должны быть разнообразными, тело не должно их стесняться и бояться. Нужно понимать, что тело должно двигаться самостоятельно, не подчиняясь разуму. Танцуйте в свободном направлении. Закройте глаза. Какие бы изменения в пространстве комнаты не происходили, продолжайте танцевать. Можно «танцевать свободу» дома, и вам будет легче переживать негативные чувства, которые по какой-то причине не могут быть выражены открыто.

#### **6. Рефлексия.**

**7. Ритуал прощания.** Участникам предлагается приветствовать друг друга следующими фразами: «Я благодарен вам за ...».

## ЗАНЯТИЕ 5

*Цель:* ознакомление девушек с адекватными способами выражения личной агрессии.

*Материалы:* бумага А4, картон, восковой пластилин, ноутбук, аудиозаписи, маркеры.

*Ходя занятия:*

**1. Приветствие.** Психолог приглашает девушек сначала поприветствовать друг друга, как будто они только что расстались, а затем предлагает поприветствовать их, как будто они давно не виделись.

**2. Разминка «Племя Тумба-Юмба».** Ведущий делит девушек на две группы - враждующие воинственные племена Тумба и Юмба, которые, встречаясь, бросают вызов своему отношению друг к другу:

- первая печать;
- затем ударить кулаками;
- в конце они кричат угрожающе («Оооо» и «Оооо»).

### **3. Лепка собственного гнева «Моя злость»**

*Цель:* обучение девушек приемлемым способам выражения гнева.

Каждому «члену племени» предлагается превратить свой гнев в пластилин. В конце лепки девушки создают сказку и рассказывают её всем участникам, представляя тем самым своё творение.

*Ведущий:* «Подумайте о ситуации (человеке), которая вызывает максимальный гнев, агрессию с их стороны.

1. Наблюдайте, в каких частях своего тела вы чувствуете свой гнев, насколько это возможно. Обсуждение. «Как твой гнев? Можете ли вы сформировать свой гнев с помощью пластилина?»

*Обсуждение:*

- что ты чувствовал, когда лепил свой гнев;
- если вы можете говорить от имени своего гнева (для выявления скрытых причин и чувств);
- Ваше состояние изменилось, когда вы полностью ослепили свой гнев.

2. Что вы хотите сделать с этим персонажем, вылепленным из пластилина.

Вы можете попросить девушек представить исправленную версию, а также обсудить их с девушками:

- что ты почувствовал, когда вырезал новый вариант;
- выступать от имени нового имиджа;
- каково ваше состояние сейчас?

### **4. Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т.п.)»**

*Цель:* снижение страхов, стабилизация эмоционального состояния.

Вариант 1. «Опишите свой гнев как животное, существо».

Вариант 2. Берут картон. Представьте свой гнев, «оторвав» его от бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, следовательно, высвобождает энергию. Дискуссия заключается в том, что девушки рассказывают о тех вещах, которые они представляют, о том, что они хотят передать.

### **5. Упражнение «Я злюсь»**

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Ведущий: «В каждом из нас есть неприятный шип, который нас раздражает, борется, обижается. Представьте, как он выглядит, теперь сделайте это из бумаги».

Ведущий берет лист бумаги, сминает его, сминает, кладёт на палец и спрашивает: «Как вы думаете, что значит злюка, она рычит или лает? Начни гневно говорить голосом злюки. Теперь поместите её на теле, например, прикрепите на одежду, положите в карман, где вы хотите. Выньте её снова, измените её внешний вид, поговорите с ней, разверните бумагу, помните ещё раз и посмотрите, что произошло».

Обсуждение: что за злюка сейчас? Она хочет злиться, ругаться ...? Почему она изменилась? Как мы справились с гневом? Как вы думаете, нужен ли человеку гнев в жизни?

### **6. Рефлексия (см. занятие 1)**

### **7. Ритуал прощания.**

Психолог: «Мы благодарим вас за вашу работу сегодня. Я начну: «Спасибо, Катя, мне было приятно делать упражнения с тобой ... А теперь мы аплодируем друг другу».

## **ЗАНЯТИЕ 6**

*Цель:* формирование навыка уверенного поведения.

*Материалы:* записки, часть с надписью «волк», часть— «коза», часть— «козленок», ноутбук, аудиозаписи, мячик.

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие**

Психолог: У меня в руках мячик. Теперь мы передадим его по кругу со словами: «(Имя), я рад вас видеть, продолжит тот, кто сидит слева от меня».

### **2. Дискуссия «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе»**

Цель: повышение уверенности в себе, развитие самопознания.

Теперь давайте подумаем, на каком основании мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного в себе человека. На кого он похож? Как и что он говорит? Как он ведет себя во время разговора? Смотрите плакат, возможно, письменные выражения помогут вам:

- спокойный и дружелюбный;
- смотрит тебе в глаза;

- вежливый, но настойчивый;

Неуверенность же в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким?

### **3. Ролевая игра**

Цель: повышение самооценки, развитие осознания сильных сторон своей личности.

Психолог: «Теперь мы попытаемся применить навыки уверенности в себе для решения конкретных жизненных ситуаций». Ведущий может попросить разыграть роли или попросить группу предложить свою ситуацию (например, спросить прохожих, как добраться до конкретной улицы, какой вид транспорта  
Обсуждение: Что ты сделал? Что не удалось? Как вы себя чувствуете? Какое поведение показали участники? Что ещё можно сделать в этой роли, как что-то изменить?

### **4. Проективный рисунок**

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Каждому предлагается завершить два рисунка: «Я здесь изображен такой, какой я есть на самом деле» и второй рисунок «Я здесь изображен таким, каким я хочу быть». Завершение занимает 5 минут. Фотографии не подписаны. Техническая сторона изображения не важна. Все дизайны расположены в центре комнаты, поэтому один из них выбирается произвольно. Он настроен так, что все могут видеть. Прошу всех девушек по очереди рассказывать, что вы видите на рисунке. Важно, не описывать, что там изображено, а рассказывать о своих чувствах от рисунка: что, по его мнению, видит человек, создавший рисунок, который хотел бы изменить само по себе. Все по очереди разговаривают. Однако автор дизайна не заявляет о себе. После того, как все скажут, вы можете попытаться определить, кто автор рисунка. Итак, автора зовут, он рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, он отмечает реплики, которые ему понравились больше всего. Поэтому все цифры обсуждаются.

**6. Игра «Я желаю себе и другим...».** Все стоят в кругу, передают друг другу мяч, участники говорят пожелания: «Желаю себе и другим ...»

### **7. Рефлексия** (см. занятие 1)

**8. Ритуал прощания.** «Поблагодарите друг друга за совместные игры, обнимите как можно больше своих товарищей за 15 секунд».

## **ЗАНЯТИЕ 7**

*Цель:* формирование позитивного представления о будущем; осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, способов достижения цели.

*Материалы:* бумага формата А4, краски, кисти, карандаши, фломастеры, ноутбук, аудиозаписи, свеча, игрушки-амулеты по числу участников.

*Ход занятия:*

**1. Приветствие.** Ведущий игрок приветствует: «Привет всем, кто хороший и честный!» или комплимент говорит: «Все выглядят великолепно!» Фраза должна содержать определённые характеристики состояния, качества и т.д. Тот, кто принимает это предложение, отвечает: «Спасибо» или «Доброе утро».

## **2. Разминка «Меняющаяся комната»**

Цель: снижение мышечных напряжений

Ведущий: «Давайте теперь медленно пройдемся по комнате ... Теперь представьте, что комната заполнена жевательной резинкой, и вы пересекаете её ... И вот комната стала оранжевой, оранжевые стены, оранжевый потолок, пол. Вы стали чувствовать себя энергичным, счастливым и лёгким, как пузыри в Кока-коле.

А теперь, когда начался дождь, все вокруг стало синим и серым. Ты становишься грустным, грустным, уставшим ... »

## **3. Упражнение «Автобиография»**

Цель: рефлексия образа «Я»

1. «Опишите любые кризисы развития или переломные моменты в вашей жизни, ваши самые ранние воспоминания, повторяющиеся детские мечты и события. Как это повлияло на тебя. Основная цель этой задачи - почувствовать, как наше прошлое повлияло на настоящее и как это влияние до сих пор работало, чтобы избавиться от них и тех стереотипов поведения, которые больше не соответствуют нашим нынешним интересам. Какие люди встречались Вам на пути? Как Вы вели себя с ними? Можно начать рассказ о своей жизни с детства, можно начинать с какой либо жизненной ситуации, которая изменила Вашу жизнь или нравится Вам больше других. Самое главное, чтобы написать каким-то образом. Ваше общее развитие:

- Каким человеком ты был в разные жизненные периоды?
- Какие изменения произошли с тех пор?
- Другие воспринимали тебя так, как ты себя воспринимал?
- Какую «роль» Вы играли?
- Как «роль» повлияла на «правду жизни»

2. Нарисуйте это.

3. Создайте миф или сказку о своей жизни. В чем глубокий смысл и цель твоей жизни?

## **4. Упражнение «Я поймал золотую рыбку»**

Цель: повышение эмоционального тонуса. Возможность получения навыков оптимистичного восприятия мира.

Давайте вспомним сказку «О рыбаке и рыбке». Теперь представьте что Вы тот самый рыбак, который поймал золотую рыбку. Загадывайте три желания.

Обсуждение: Как долго Вы выбирали свои желания? Было ли легко выбрать три желания? Может желаний больше, или Вы забыли о них? Кто кроме золотой рыбки может выполнить ваши желания? Можете ли вы сделать что-нибудь, чтобы выполнить эти желания?

## **5. Упражнение-визуализация «Прошлое-настоящее-будущее»**

Цель: развитие способности к целеполаганию.

Девушкам предлагается вспомнить, что с ними произошло перед уроком, как они себя чувствовали, проанализировать, какие изменения произошли во время урока, и представить своё будущее. В конце визуализации девушки должны описать свои чувства на трёх листах - «Прошлое», «Настоящее», «Будущее» - с помощью цветных пятен. Точки могут быть любой формы, размера. Средства для образа девушка выбирает сама.

## **6. Подведение итогов работы группы. Рефлексия всего курса занятий**

- Расскажите нам о своих чувствах в начале занятий.
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями вы столкнулись в процессе работы, чем они вызваны? Я прощаюсь с вами! Желаю вам всего наилучшего!