

Укрепление психологического благополучия подростков посредством реализации подхода «равный обучает равного»

*Кирик Светлана Владимировна,
педагог-психолог
ГУО «Средняя школа № 16 г. Барановичи»*

Психологическое благополучие основано на позитивном функционировании личности. Его базовыми компонентами являются: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения с другими, самопринятие, цель в жизни.

Психологическое благополучие позволяет подросткам справляться с проблемами и задачами подросткового возраста и облегчает переход от детства к взрослой жизни. Психологическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.

Подростковый возраст – это период жизни, когда возникает множество физиологических, психологических и социальных изменений. В этом возрасте ребенок уже осознает себя автономным и взрослым, но все еще нуждается в одобрении и помощи взрослых, что может вызывать у него стрессы и эмоциональную неустойчивость. Поэтому психологическое благополучие обучающихся подросткового возраста является важным аспектом их жизни.

Социальные взаимодействия играют значимую роль в психологическом благополучии учащихся. Поддержка со стороны друзей, семьи и учителей может помочь обучающимся справиться с эмоциональным стрессом и повысить их самооценку.

Социальная поддержка, помимо всего прочего, может включать и участие в различных социальных мероприятиях, совместные занятия и времяпрепровождение.

Это могут быть мероприятия с использованием подхода «равный обучает равного», который обеспечивает передачу и расширение достоверной социально значимой информации через доверительное общение на равных подготовленных волонтеров со сверстниками, происходящее в виде интерактивных занятий, тренингов, акций, и т. п.

Равное обучение обусловлено психологическими особенностями подросткового и юношеского возраста, а именно значимостью для подростков, юношей и девушек общения со сверстниками, которые хорошо знают и понимают их интересы, потребности, стремления и чувства. Также этот подход учитывает способность сверстников к взаимопониманию на основе общности ценностных ориентиров, установок и жизненного опыта.

В нашем учреждении образования несколько лет существует волонтерский отряд «Содружество», который был организован в рамках реализации республиканского экспериментального проекта «Адаптация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях

общего среднего образования». Проект был создан при поддержке представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь. Экспертное методическое сопровождение проекта осуществляют специалисты Института психологии. Проект реализуется в 5-11 классах, рассчитан на 5 лет (до 2025 года).

В рамках проекта волонтеры проводят с учащимися школы интерактивные занятия с элементами тренинга по принципу «равный обучает равного», различные акции («Формирование коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста», «Познай себя и других», «Насилие», «Навыки социального взаимодействия», «Антибуллинг», «Настало время добрых дел», «Коллекция теплых слов» и др.). Занятия способствуют развитию взаимной терпимости, повышению компетентности в вопросах профилактики насилия и буллинга, формированию навыков общения, сотрудничества.

В 2023 году наши волонтеры принимали участие в тренинге по методологии АПШИФТ «Поиск новых решений для противодействия буллингу в подростковой среде», который проводился Представительством Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь в партнёрстве с Институтом психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М.Танка, частным социально-информационным учреждением «Мастерская инновационных технологий».

Необходимо сказать, что проектная деятельность – это форма работы с подростками и молодыми людьми, которая позволяет укреплять их самооценку, даёт чувство собственной значимости, способствует их активной социализации. Участие в проекте имеет также профориентационную направленность – позволяет расширить диапазон мышления, ознакомиться с основами бюджетирования, финансовой грамотности и в итоге обрести новый вектор развития личности и позитивных преобразований в подростковой и молодёжной среде.

Результатом участия в тренинговой программе по методологии АПШИФТ в 2023 году стал социальный проект по профилактике насилия, созданный учащимися средней школы №16 г.Барановичи в команде с представителями гимназии № 146 г. Минска. Проект был признан одним из наиболее перспективных и успешных и получил финансирование от Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) на его реализацию.

Ребята разработали воркбук Фокси-дзен или «Искусство жить счастливо». Это тетрадь самопомощи для подростков.

Упражнения и задания, предложенные в воркбуке, смогут стать отправной точкой для самопознания, повысить уровень самооценки, развить эмпатию и сопереживание, попрактиковать умение экологично выражать свои эмоции, выстраивать дружественные отношения с окружающими и направлять свою энергию в продуктивную деятельность.

Проводником и помощником в прохождении всех упражнений и заданий воркбука является кот Фокси – виртуальный аватар.

В тетради рассматриваются следующие аспекты жизни:

- внешность, самооценка
- спорт
- здоровье
- семья, родители
- учёба, саморазвитие
- эмоции
- друзья
- отдых, досуг

В тетради два раздела. В первом разделе подросткам предлагается выполнить упражнение для анализа жизненного баланса, оценить удовлетворённость в каждой из сфер, посмотреть, какая область требует изменений (например, спорт, учеба, эмоции и т.п.), заполнить карту возможностей и желаний, подумать, кто может помочь, поддержать (рисунок «Моя сеть поддержки»).

И во втором разделе, выполняя различные задания, подростки начинают работать с изменениями в своей жизни.

Волонтёры нашего учреждения участвовали в тренинговой программе по методологии АПШИФТ и в 2024 году. Результатом участия стала разработка мобильного приложения «Razmova». Проект направлен на укрепление психологического благополучия подростков и молодёжи (повышение уровня коммуникативных навыков и уверенности в себе посредством сочетания мобильной игры и “живого” общения). Этот проект также получил финансовую поддержку от ЮНИСЕФ для дальнейшей реализации. Сейчас проект находится в стадии разработки. Но основные аспекты этой идеи я сейчас представляю.

На главном экране представлены: цитата, которая генерируется с каждым входом в приложение, функции игры, личного дневника, советчика и профиль. В профиле имеется возможность изменить внешность чибби-героя.

Игроки создают игровое пространство, знакомятся с правилами.

При помощи кубика определяют вид диалога:

- 1 - один вопрос - один ответ
- 2 - инсценировка
- 3 - если бы я был тобой
- 4 - история и отзыв
- 5 – интервью

Например: «Если бы я был тобой, то меня бы огорчало...», «После окончания школы я»

Личный дневник также может быть местом для креативности подростка. Он может украсить его рисунками, вставкой картинок, изменением шрифтов или добавлением цитат, делая каждую запись уникальной и особенной.

Главным помощником приложения является чибби-герой. Каждый игрок после регистрации профиля может создать маленькую версию себя. У чибби-героя есть уникальная возможность в создании своего имиджа: игрок может наряжать его в различные наряды, выбирать цвет глаз, причёску и т.д..

Пользователь в разделе «Личный дневник» может выбрать настроение своей мини-копии. Эти настроения собираются в один календарь.

В конце каждого месяца пользователю будет приходить статистика, которая будет показывать, какие эмоции у человека были чаще, а какие реже.

Настроение, которое пользователь указал в личном дневнике, считывается и переходит в «Советчик», где подросток может получить совет от своего маленького друга.

Следует сказать, что в нашем учреждении образования мы стараемся содействовать получению необходимых знаний и навыков для формирования лидерских и коммуникативных качеств у подростков, выступающих в роли волонтеров–инструкторов. Ребята волонтерского отряда «Содружество» неоднократно принимали участие в мероприятиях республиканского уровня:

-республиканский вебинар по профилактике кибербуллинга, организованном представителями ЮНИСЕФ совместно с компанией МТС, (после участия в мероприятии волонтеры провели беседы с учащимися школы по безопасному общению в Интернет-пространстве).

-Представительством Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в январе 2023 года на базе спортивного комплекса «Логойск» был организован тренинг для подростков по обучению навыкам коммуникации со сверстниками и взрослыми, в котором принял участие подросток-волонтер 8 класса нашей школы. Вернувшись домой, учащийся поделился полученными знаниями с инициативной группой ребят, которые они применили при проведении тренинговых занятий с учениками 5-11 классов.

- Ребята приняли участие в III молодежном форуме «Новый взгляд» на базе ГУО «Средняя школа № 121 г.Минска имени М.В.Егорова», школе мира. Основным акцентом форума являлось создание условий для приобретения навыков эффективного и бесконфликтного общения, продвижение культурных и национальных традиций белорусов, развитие творческого и лидерского потенциала молодежи через углубление их знаний и целях устойчивого развития.

- Также волонтеры приняли участие в VII Фестивале школьников и студентов «Медиация будущего». Программа фестиваля направлена на развитие практики миротворчества и медиации, пропаганду ценностей конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, вовлечение учащихся в единое образовательное пространство по обмену опытом работы Служб школьной медиации.

В нашем учреждении создана группа из учащихся-волонтеров для школьной службы медиации, с которыми были проведены обучающие занятия («Общение в конфликте», «Искусство ведения переговоров», «Посредничество и медиация ведения конфликтов» и др.). В следующем учебном году мы планируем активизировать работу школьной службы примирения.

Мероприятия по принципу «равный обучает равного» способствуют укреплению психологического благополучия подростков, а у волонтеров обострению чувства ответственности и собственной значимости, усилению

желания приносить пользу, личностному росту и самопрезентации, формированию коммуникативных навыков и лидерских качеств, общению, новым знакомствам, росту самопознания подростков, развитию их способности к самоорганизации и самоуправлению, а также расширению круга интересов и помогают лучше понимать проблемы и трудности сверстников.