

ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ ДЕВУШЕК — ВОСПИТАНИЦ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ

Практика

Л.П. Мышинская

Программа социальной адаптации и жизненных планов для девушек — воспитанниц школ-интернатов разработана специалистами Центра психолого-медико-социального сопровождения «Юго-Восток» и направлена на выработку психологических качеств, необходимых для социально-психологической адаптации: развитию самосознания личности и личностной перспективы; формированию представлений о своём будущем, самоопределению.

При разработке этого тренинга мы старались учесть объективные трудности, возникающие у социальных сирот в момент адаптации к новым условиям жизни при выходе из интерната, психологические особенности подросткового возраста, невысокий социальный интеллект, неустойчивость системы нравственных ценностей подростков, снижение степени дифференцированности профессиональных предпочтений.

Проблема социального сиротства на сегодняшний день — проблема, характерная для многих развивающихся стран. Причинами детского неблагополучия часто бывают кризисные явления в семье: нарушения её структуры и функции, рост числа разводов и количества неполных семей, асоциальный образ жизни ряда семей. С другой стороны, на психологическое развитие детей оказывает влияние падение жизненного уровня, ухудшение условий содержания детей, нарастание психоэмоциональных перегрузок у взрослого населения, непосредственно отражающихся на детях, распространение жестокого обращения с детьми в семьях и интернатных учреждениях, снижение ответственности за их судьбу.

Происходящие в обществе изменения ценностных ориентаций, психологическая дезадаптация, снижение нравственных норм, сказываются на процессе социализации детей и подростков. Поэтому социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, их семейное устройство в настоящее время является одним из приоритетов государственной политики РФ в области защиты детства.

Для того чтобы быть способным помочь таким детям, нужно понять: кто такой ребёнок, лишённый родительского попечения? Это ребёнок, в отношении которого совершается социальная несправедливость: он лишён главного — возможности проживать в семье. Ему приходится адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам жизни: переезды из одного воспитательного учреждения в другое и постоянно меняющееся, в связи с этим, социальное окружение. В то же время ему не достаёт индивидуального понимания, не хватает положительных эмоций и обычного человеческого общения. Ведь вся жизнь ребёнка протекает в общении с окружающими людьми и ведущую роль в этом общении должны играть родители. Родительская семья формирует личность ребёнка и подростка. На него влияет внутрисемейная атмосфера, а также целенаправленное сознательное воспитание. Именно этого лишены дети в интернатах в тот момент, когда они наиболее к этому восприимчивы. Практически все аспекты поведения подростков зависят от семейных условий.

По этой причине дети, воспитываемые без попечения родителей, в государственных учреждениях, отличаются негативными особенностями, которые сопровождают развитие ре-

бёнка на всех возрастных стадиях: от младенчества до юности. У таких детей темп психического развития замедляется, снижается уровень интеллектуального развития, обедняется эмоциональная сфера, страдает воображение, позже, чем у других детей, формируются навыки саморегуляции и правильного поведения. История сознательных отношений с людьми, условия формирования личности, её особенности способствуют возникновению дезадаптации таких детей.

В качестве теоретической основы программы был взят метод исследования субъективной картины жизненного пути и психологического времени личности, предложенный Е.И. Головахой и А.А. Кроником в 1982 году. Каузометрия относится к числу биографических методов, она направлена на описание не только прошедших, но и предполагаемых будущих этапов жизненного пути. Этот метод исследования позволяет сделать выводы о возможных деформациях картины жизненного пути, о масштабности, осмысленности и реализованности замыслов человека, об особенностях его стиля жизни и удовлетворённости своим прошлым, настоящим, будущим. Каузометрия применима для исследования индивидуального и совместного жизненного пути, для анализа и кор-

рекции жизненных сценариев в психотерапии, для проектирования жизненных перспектив в профориентационных, семейных, психогигиенических консультациях.

Человек в своём самосознании относительно своей личности мыслит в трёх временах: в прошлом, настоящем и будущем. Степень включённости во все временные измерения определяет значения и смыслы, которые личность придаёт своему существованию, обязанности, которые она возлагает на себя. Умение соотносить себя с миром в прошлом, настоящем и будущем способствует развитию человека как личности и даёт понимание ценности жизни.

Таким образом, эта методика может быть чрезвычайно полезной в работе с подростками 16–17 лет. В этом возрасте, при переходе от подросткового возраста к юношескому, изменяется отношение к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего.

Кроник А.А. и Кроник Е.А. считали, что человек не властен выбирать, в каком времени ему жить: в своём прошлом, настоящем или будущем. У каждого человека есть своё жизненное пространство — это отношения с другими людьми. Отношения с самыми близкими людьми выстраивают «дом», в котором

тебе тепло и безопасно. Так вот, если тебе повезло и в твоём настоящем есть близкие люди — твой дом возведён в настоящем. Если твои близкие люди только в прошлом, то твой дом переместится в прошлое и именно туда ты будешь постоянно возвращаться в своих мыслях. А если такого близкого человека нет и не было — ты поселишься в мечтах о нём в будущем. Таким образом, живя в прошлом или будущем, мы рискуем не жить вовсе. Жить настоящим — это значит иметь в виду одновременно и прошлое, и будущее и выстраивать между ними связи. Обычно ребёнок с помощью взрослого учится выстраивать воспоминания «Когда я был маленьким» и обращаться к своему будущему «Когда я вырасту большим». Претендуя на признание, ребёнок с помощью взрослого проектирует себя в будущем как сильную, всё умеющую и всё могущую личность.

Дети, лишённые семьи или воспитанные в условиях депривации, лишены такой возможности. Для воспитанников интернатных учреждений независимо от возраста характерен повышенный дефицит общения со взрослыми. Эти дети особенно нуждаются во внимании и доброжелательности взрослого, человеческого тепле, ласке, положительных эмоциональных контактах, так как многие

Практика

дети имеют негативный «досиротский» опыт общения. К сожалению, эта потребность не удовлетворяется. Это происходит из-за частой смены педагогов, отсутствия преемственности между ними, постоянного перевода воспитанников из одной группы в другую, из одного учреждения в другое. Выстроить близкие отношения в настоящем у таких детей не получается, а положительного опыта семейной жизни в прошлом они не имеют, так и живут в мечтах, не имея картины своего жизненного пути.

Таким образом, депривация ценностного отношения детей-сирот к их прошлому, настоящему, будущему или отсутствие структурированного прошлого в истории развивающегося человека и неопределённость перспективы жизни разрушают внутренний статус личности и не позволяют ему адекватно реагировать на свой индивидуальный путь во времени и стремиться объективно оценивать себя в своих притязаниях во всех сферах жизни.

Во время тренинга девушки получают возможность открыть свой внутренний мир во всей его индивидуальной ценности и уникальности, научатся познавать себя и развивать свою идентичность. Подростки, лишённые семьи, научатся уважать себя, приобретут чувство собственного достоинства

и положительное отношение к себе. Согласованность всех этих компонентов самосознания приведёт к формированию «Я-концепции». Интеллектуальный потенциал, адекватная самооценка, эмоциональная зрелость и саморегуляция личности будут способствовать формированию жизненных планов. Жизненные планы в этом возрасте становятся жизненной программой, в которой предметом размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения.

Наша программа ставит своей целью предоставление возможности девушкам сформировать представление о своём будущем — ближайшем и далёком, найти новые и укрепить старые ориентиры в жизни и в результате продвинуться в плане самоопределения, развития себя как личности, в обретении и осознании своей идентичности, способствовать развитию самосознания личности и личностной перспективы. Работа должна проводиться с учётом требований, предъявляемых личностными качествами, психологическими способностями группы девушек — социальных сирот и их индивидуальным потребностям.

Занятия проводятся в группах один раз в неделю по одному часу. Количество детей в группе — 12 человек. Продол-

жительность работы: в течение двух учебных лет.

Цель программы: социально-психологическая адаптация девушек — социальных сирот к новым условиям жизни при выходе из интерната.

Исходя из поставленной цели, можно выделить ряд задач, отражающих специфику данного тренинга:

- принятие своего прошлого как неотъемлемой части жизненного опыта;
- развитие самосознания личности и личностной перспективы;
- формирование более чёткого представления об отдельных этапах человеческой жизни;
- попытка определить собственную систему жизненных ценностей;
- осознание стереотипов поведения людей на разных этапах жизненного пути;
- осознание важности собственного мнения для стабильности своего «Я»;
- формирование представления о сущности профессионального выбора;
- отработка коммуникативных навыков.

Оценить эффективность программы можно путём диагностики в начале и конце программы по критериям:

- выраженность личностных качеств (Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла);

- степень сопротивляемости стрессу (Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса–Раге);

- свойства личности, особенности самосознания (Методика «Личностный дифференциал»);

- индивидуальные и групповые представления о системе значимых ценностей, которые определяют наиболее общие ориентиры их жизнедеятельности (Методика ценностных ориентаций Рокича);

- уровень ситуативной и личностной тревожности (Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина);

- степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие чувства личной ответственности за происходящие с ним события (Опросник уровня субъективного контроля);

- профессиональная направленность личности (Опросник профессиональных предпочтений Дж. Голланда);

- степень ответственности за собственный выбор (Методика Локус контроля);

- особенности субъективной картины жизненного пути.

Для исследования жизненного пути используется следующий арсенал методических средств:

- дихотомическое шкалирование (определяет реализован-

Практика

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

ность психологического времени и психологический возраст на предсознательном уровне);

- самооценка возраста (определяет реализованность психологического времени и психологический возраст личности на сознательном уровне);

- оценка пятилетних интервалов (степень насыщенности значимыми событиями);

- метод каузометрии (диагностика целостной субъективной картины жизненного пути, включающие в себя как происшедшие, так и предстоящие, ожидаемые и планируемые человеком события).