Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8 им.А.С. Пушкина»

Центр поддержки подростков "4-С"

665413, Иркутская обл., г.Черемхово у. Ленина, 19, МОУ СОШ №8 электронный адрес: school8ch@rambler.ru

Авторы проекта:

Учитель информатики:

Чернова Людмила Владимировна.

Психолог:

Сульгина Светлана Викторовна

Ученик 11 класса:
Потылицин Евгений

«4-С»

- Самопознание;
- Самосовершенствование;
- Самооздоровление;
- Самореализация

Назначение проекта:

- ***Разработать модель Центра поддержки подростков «4 – С», как форму помощи подросткам в условиях недостаточно комфортной образовательной и агрессивной социальной среды***

Цель проекта:

- ***Определить и внедрить некоторые формы помощи подросткам и способы обучения навыкам самооздоровления***

Задачи:

- *рассмотреть результаты исследования подростков, проведённого в школе № 8 педагогами – психологами;*
- *изучить специфику проблем подросткового возраста в теоретических источниках;*
- *разработать модель Центра поддержки подростков;*
- *обосновать целесообразность внедрения проекта.*

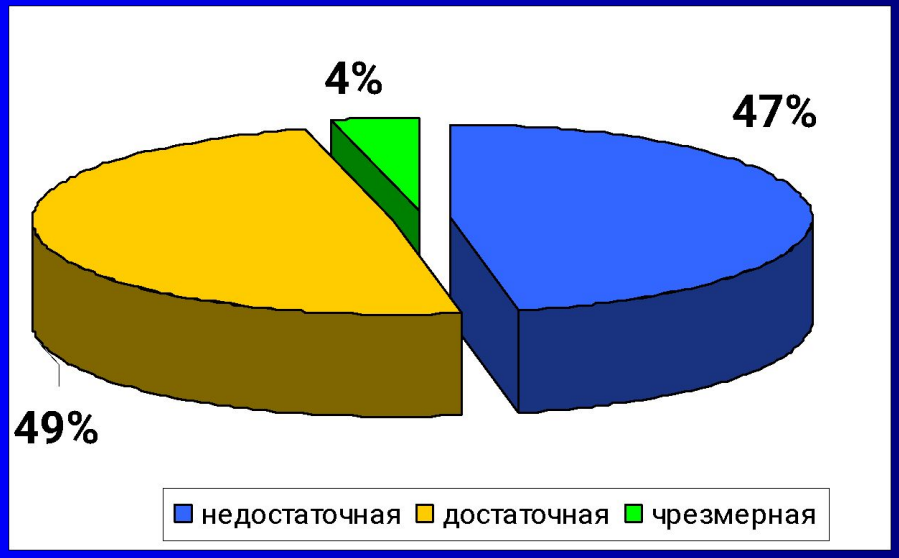
Актуальность:

- *данного проекта определяется тем, что, с одной стороны, увеличиваются школьные требования в 6-11 классах, увеличивается количество социальных ролей подростков, возрастает уровень требований к подросткам со стороны общества (семья, школа, социум), с другой стороны, снижается уровень стрессоустойчивости у подростков к явлениям социальной среды.*

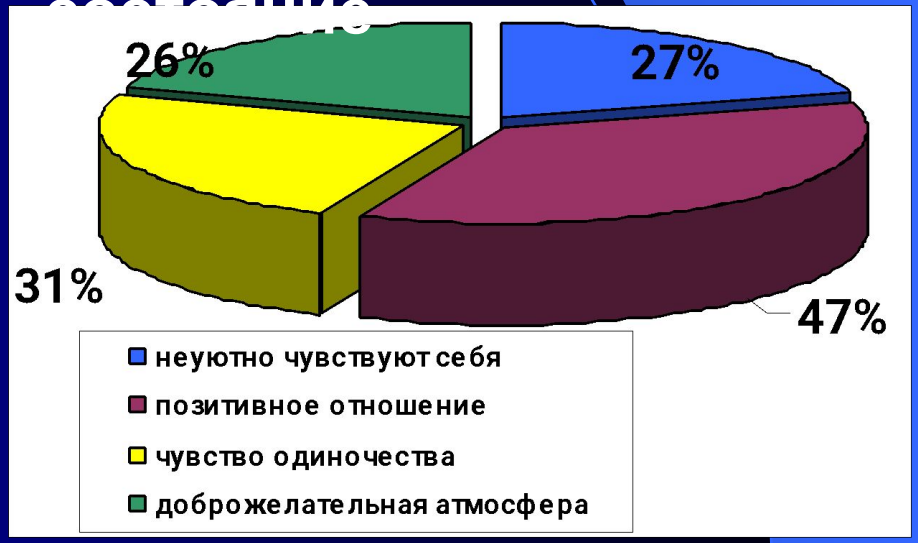
Учебная нагрузка

Социальная активность

Двигательная активность



Эмоциональное состояние



Предполагаемый уровень внедрения:

- *Г. Черемхово. МОУ СОШ №8*

Ожидаемые результаты:

- уменьшение количества подростков с признаками предстрессового и стрессового состояния;
- снижение числа учащихся употребляющих табак, алкоголь;
- повышение заинтересованности подростков в укреплении собственного здоровья;
- повышение внимания школьников, родителей, общественности к вопросам здоровья и здорового образа жизни подростков;
- формирование у подростков навыков, которые помогут успешно адаптироваться к социальной среде.
- формирование у подростков умения обращаться за помощью в затруднительных жизненных ситуациях.

Ценность :

- ***заключается в том, что он создаёт условия для оптимального решения проблем, возникающих в подростковом возрасте.***

Методологической основой проекта:

- ***являются труды Е.И.Рогова. Е.Черепановой, Д. Б. Анискина, к. м. н., ГНИЦ профилактической медицины,Г. Селье, И.Г. Малкиной-Пых.Уменьшение количества подростков с признаками предстрессового состояния;***

Состав участников проекта:

- Отдел по молодёжной политике, отдел культуры ЧГМО.
- Психологи города
- Творческая группа старшеклассников.
- Педагог-инструктор по информационным технологиям.
- Инструкторы по фитнесу, изодеятельности.
- Спонсоры.

Выводы:

- **Подростковый возраст является критическим для возникновения предстрессовых и стрессовых ситуаций.**
- **Преодоление предстрессовых и стрессовых ситуаций без квалифицированной помощи очень сложно.**
- **Профилактика указанных выше проявлений предусматривает активность самого подростка.**
- **Подросткам необходимо учиться владеть способами самооздоровления, самопомощи.**

Структура центра «4-С»

Центр поддержки подростков "4-С"

Зона уединения

Ореховая

Зона рисования

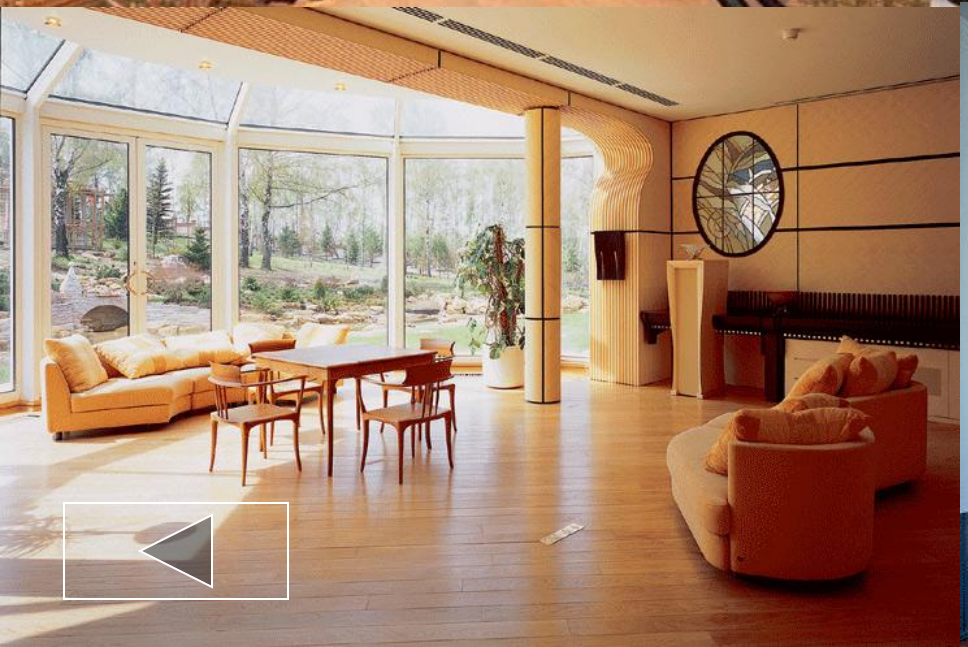
Динамическая зона "Танцуй и меняйся"

Зона доверия

Музакально-ритмическая зона

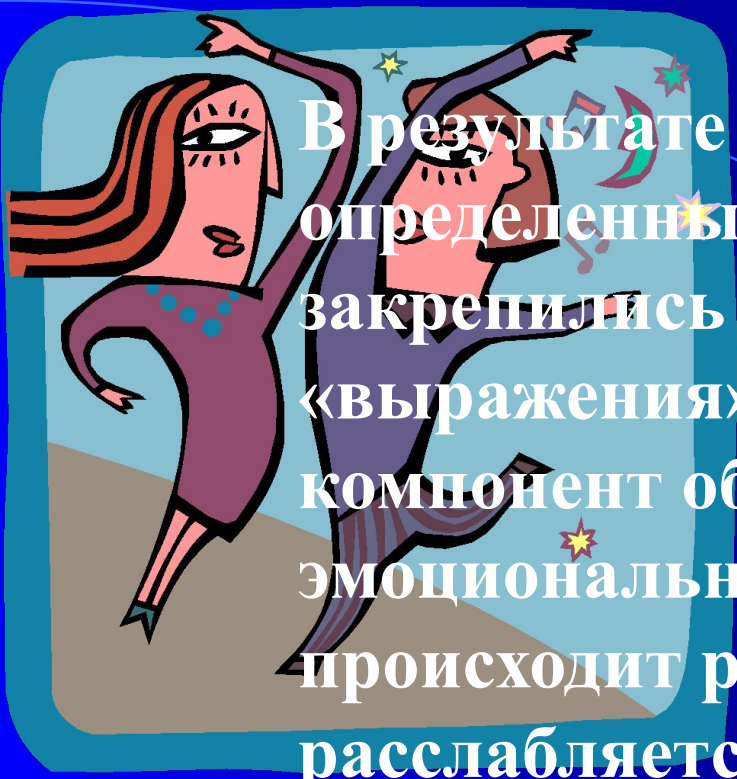
Компьютерно-игровая зона

Зона уединения

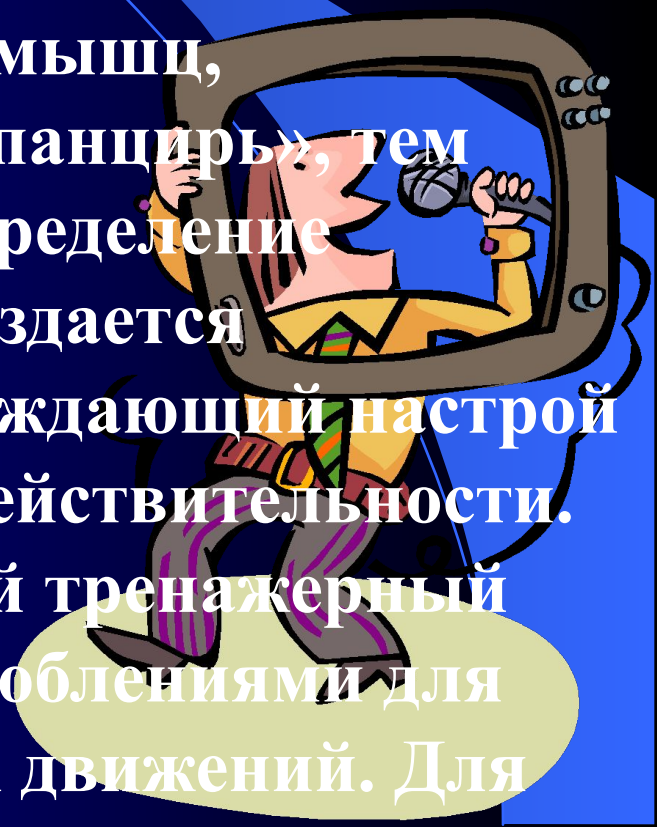


Динамическая зона «Танцуй и меняйся»

Физические упражнения стимулируют работу мозга, поднимают настроение и помогают лучше учится.



В результате эволюции человека за определенными ощущениями и чувствами закрепились характерные моторные «выражения» (реакции). Моторный компонент обязателен при любом эмоциональном состоянии. В движении происходит раскрепощения мышц, расслабляется «мышечный панцирь», тем самым происходит перераспределение человеческой энергетики, создается положительный жизнеутверждающий настрой подростков на восприятие действительности. Данная зона – танцевальный тренажерный зал, оборудованный приспособлениями для воспроизведения различных движений. Для



Ореховая зона.

- ·Наверняка вы не раз задумывались над тем, чтобы перекусить в ожидании обеда. Смело принимайтесь за орехи. Подойдут и грецкие, и фундук, и кешью. Дело в том, что в орехе содержится очень большое количество магнезии, которая успокаивающе действует на мозг человека, находящегося в возбужденном состоянии.
  Потребление ореха в момент стресса способствует снятию напряжения, человек расслабляется и становится способным рассуждать.
  Исследования показывают, что недостаток магнезии приводит наш мозг в гиперактивное состояние, что в итоге становится причиной раздражительности, забывчивости, приводит к частым головокружениям

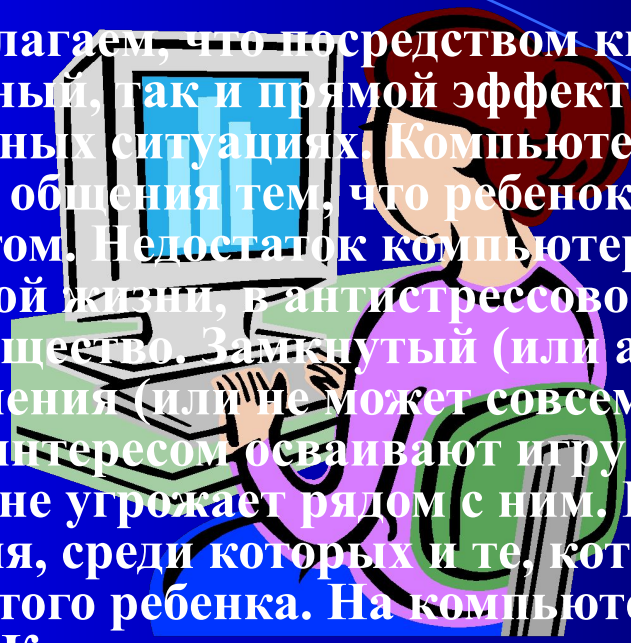
Зона доверия

«Зоне доверия» подростков будет сопровождать профессиональный психолог-консультант. Зона представлена набором мягкой мебели для неформального общения, рабочей мебелью для делового общения. Интерьер данной зоны окрашен в пастельные тона.

Зона свободного рисования

- Общеизвестно, что одной из составляющих эмоциональной памяти является ЦВЕТ. Цветовая гамма – основа цветового восприятия. Исследователи считают, что развитие всех способностей зрения обеспечивает эффективную интеллектуальную деятельность человека. Чувство цвета является одним из главных его чувств. Действие цвета на память, на психическое состояние очень велико.
- Свободное рисование на свободном пространстве является уникальным средством эмоционального выражения для подростков в подавленном состоянии. Рисование и раскрашивание- шаги к выражению своих чувств, стремлений, к освобождению от чувства вины. Подростки могут получить в рисовании разрядку без раскрытия истинных причин своего негативного отношения к окружающему миру.
- Зона представляет собой помещение со свободным пространством, стены которого предназначены для создания авторского рисунка. В Зоне свободного рисования подросткам могут быть предложены разные средства для рисования: акварель, мелки, мел, вода, кисти, а также глина, песок,

Компьютерно-игровая



- Мы полагаем, что посредством квестов возможно получить как косвенный, так и прямой эффект помощи подростков в затруднительных жизненных ситуациях. Компьютерные игры отличаются от ситуаций живого общения тем, что ребенок играет в них один, или рядом с педагогом. Недостаток компьютерных игр в том, что они отрывают от реальной жизни, в антистрессовой практике превращается в преимущество. Замкнутый (или аутичный) ребенок испытывает затруднения (или не может совсем) в реальной ситуации общения. Такие дети с интересом осваивают игру на компьютере, где ему ничто (или никто) не угрожает рядом с ним. В квестах мы имеем весь набор ситуаций общения, среди которых и те, которые вызывают негативные реакции и замкнутого ребенка. На компьютере проиграть их легче, чем в реальной жизни. Компьютерная игра является наглядным пособием, и работа ведется так же, как и в ролевых играх с игрушками. Можно выделить два подхода в использовании квеста для терапии эмоциональных нарушений. В первом случае можно в игре найти те ситуации, которые являются аналогами трудных ситуаций в жизни, и длительно разбирать и обсуждать поведение ребенка в данной ситуации. Во втором случае можно последовательно проходить игру, обсуждая действия перед каждой новой ситуацией.
- Квесты изначально, в своей структуре содержат ситуации для коррекции страхов и агрессивности. Для коррекции страхов и неуверенности в себе имеется много ситуаций, в которых героя дается трудная задача. Коррекции страхов служат встречи с врагами и научение преодолевать

Музыкально- ритмическая

- **Окна.**

Мелодия наполняет Вас ощущениями безграничной свободы и силы, обращает сознание к созерцанию непостижимых красот Ино Бескрайние потоки плотны густых пульсаций осторожн пронесут Вас по неведомым измерениям, обычно находящимся за пределами человеческого восприятия

Дитя мечты

- *. Из космической пустоты, пронизанной вибрирующими полями туманностей и неземными звуками, рождается призрачная мелодия. Эта мелодия настолько неспешна и тягуча, что просто уничтожает время. Для Вас не существует ни прошлого, ни будущего - только эта неуловимая, потусторонняя гармония, разлитая в пространстве вокруг Вас; мелодия Ветра, существующая только в вечном моменте Сейчас. Мир, творимый пульсациями электронного звука завораживающе реален. У Вас создается ощущение, что вибрирующие звуковые структуры позволяют увидеть то, что невозможно воспринять в обычном состоянии сознания - открывают потаенную, сакральную сторону реальности.*

Яйцо времени

- . И Вы чувствуете, как эта мелодия, подобно прекрасному цветку, распускается в самых глубинах Сердца, озаряя своим светом беспредельную пустоту космических вибраций. Эта мелодия своей хрустальной чистотой напоминает колыбельную - словно сама Вселенная принимает Вас в свои ласковые объятия, тихо покачивая Ваше потерявшее вес тело в колыбели звездных лучей, убаюкивая завороженное сознание фантастическими звуками и перешептываниями.

Резюме.

- На наш взгляд, функционирование данного Центра «4-С» поможет заинтересованным подросткам конструктивно преодолевать стрессовые и предстрессвые ситуации, а так же формировать навыки успешной адаптации к агрессивной среде , навыки здорового образа жизни.
- В перспективе возможно усовершенствование данного проекта в плане модернизации зон, в повышении функциональности каждой зоны.
- Данный проект является пробным и поэтому возможно производство других форм профилактики стресса у подростков в городе Черемхово.

Не надо опасаться быть опровергнутым, опасаться следует быть непонятным

Иммануил Кант