

Управление образования администрации Ростовского муниципального района
Ярославской области

**МУ Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Содействие»**

Утверждена на заседании педагогического
совета МУ Центр «Содействие»

11 января 2016 года
Директор Центра Бланк М.П.Бланк

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Между нами девочками»**

Авторы программы:

**Дувакина Ольга Викторовна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»,**

**Зеленкова Дарья Сергеевна,
педагог-психолог МУ Центра «Содействие»**

**Ростов
2016**

Подростковый возраст является периодом становления самосознания. Особой формой самосознания человека является, так называемая, "Я - концепция" как совокупность всех представлений человека о самом себе.

Существенную роль в развитии "Я - концепции" подростков играет успешное овладение своей половой ролью. Половая роль - это представление о себе как о существе мужского или женского пола, в терминах установок и поведения, которые проявляются в социальных ситуациях. Особое значение в развитии "Я - концепции" подростка имеет формирование собственного образа физического «Я» - представление о своем телесном образе, сравнение и оценка себя с точки зрения стандарта "мужественности" или "женственности".

Вообще осознание своего физического облика, его эстетического эффекта, является одним из важных условий, активно участвующих в формировании личности и одним из регулирующих факторов поведения любого человека. Та или иная оценка своей внешности влечет за собой изменение самочувствия и может определять характер взаимоотношений между людьми (В.Н.Куницына, 1968).

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к внешности. Многие авторы подчеркивают, что в подростковом возрасте, когда изменения тела многообразны, внешний облик подростка и его физические черты существенно влияют на ту картину, которую он составил о себе, и на его мысли о том, как он выглядит в глазах других. Рисуя словесный портрет, подросток значительно чаще, чем дети и взрослые, включает в описание черты своей внешности. Так И.И.Чеснокова (1977), описывая процесс познания собственных качеств подростком, пишет, что при этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, то есть вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности, и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

В отечественной психологии взгляд на образ физического «Я» представлен как комплексное единство восприятий, установок, оценок (А.А.Бодалев, 1982; А.Н.Дорожевец, 1986; В.Н.Куницына, 1968; Е.Т.Соколова, 1989). В исследовании Б.В.Ничипорова (1982) было показано, что в подростковом возрасте повышается значимость внешнего облика в структуре ценностей, структурируется представление о собственной внешности и ее элементах. В этот период складывается самооценка внешности, приобретая в дальнейшем достаточно устойчивый характер. Образуется и актуализируется в сознании связь между идеалом внешней привлекательности личности и самооценкой внешности. Для здоровых подростков характерно наличие достаточно структурированного идеала внешней привлекательности, но с отсутствием прямой связи между самооценкой внешнего облика, эмоциональным фоном настроения и установкой личности на приятие (неприятие) себя.

Значимость внешности для старшеклассника подчеркивал И.С.Кон (1989): «Подростки и юноши особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, сопоставляя свое развитие с развитием товарищей... Для ребят очень важно, насколько их тело и внешность соответствуют стереотипному образу». При этом подростковый эталон красоты и просто приемлемой внешности нередко завышен, нереалистичен.

Родителям и педагогам часто приходится сталкиваться с острым недовольством подростков своей внешностью. Повышенное внимание к собственной внешности характерно для всех подростков. Как правило, недовольство своими чертами лица или фигурой может возникать эпизодически, после каких-то реплик сверстников или взрослых. Но иногда оно приобретает признаки психологического нарушения - **дисморфофобии** (боязнь внешнего уродства) и **дисморфомании** (преувеличенная озабоченность собственной внешностью). При этом внешний недостаток чаще всего является преувеличенным или вообще мнимым. Как правило, недовольство подростков сосредотачивается на форме носа, ушей, лба, губ, челюстей, зубов, ног, реже живота и бедер, наличии родимых пятен и др. Подростки могут часами стоять у

зеркала, выискивая все новые недостатки – или же вовсе стараться не смотреть в зеркало. Существуют значительные индивидуальные различия в проявлениях этого комплекса. У очень чувствительных подростков могут возникать тяжелые кризисы самооценки, хотя у других их сверстников даже значительные дефекты тела не вызывают чрезмерных переживаний.

Несмотря на то, что в большинстве случаев такие мысли являются надуманными, излишнее стремление к красоте может подчинить себе жизнь подростка, накладывать отпечаток на поведение, учебу, отношения с близкими и сверстниками. Нарушается социальная жизнь – они могут избегать общества, чтобы никто не заметил несовершенства их лица и фигуры, отказываясь фотографироваться.

Основные причины излишне акцентированного внимания и критичного отношения к своей внешности у подростков:

- Психогенные причины

Буллинг и жесткая критика. Никто не станет отрицать, что постоянные колкие замечания по поводу внешности ребенка играют не последнюю роль в развитии данной симптоматики.

- Особенности семейной воспитательной системы

Ровно, как и дразнение детей сверстниками, спусковым крючком может являться и особое отношение родителей к телесности. Чрезмерно зацикленные на внешней эстетике родители могут стать причиной, давшей ход развитию нарушения.

- Макросоциальные

Не последнюю роль в развитии болезненного недовольства своей внешностью играют труднодостижимые, практически нереалистичные стандарты красоты, которые диктуются модными журналами и прочими СМИ. Существующий в современном мире идеал красоты тяжким бременем ложится на плечи взрослеющих детей. Дело осложняется, если молодой человек при этом не находит должной поддержки, понимания и одобрения ни у родителей,

ни у других значимых взрослых. Если он отвергается ровесниками и не имеет возможности проявить свои сильные стороны, о которых и сам иногда не догадывается.

У большинства подростков данные нарушения со временем нивелируются. Чаще всего в ранней юности происходит постепенная смена «предметных» компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего «Я». Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства «Я» - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими. По неофициальным подсчетам, так называемым синдромом боязни уродства (дисморфофобией) страдает всего один процент взрослого населения Земли.

Однако такие переживания могут стать хроническими, переходя во взрослую жизнь. Нередки случаи, когда подростки, слишком критично относящиеся к своей внешности, особенно девочки, пытаются самостоятельно исправить свои недостатки: сидят на изнуряющей диете, придумывают себе комплекс опасных упражнений и т.п. В ряде случаев острое недовольство своей внешностью является начальной стадией невротической анорексии и других нарушений пищевого поведения. В тяжелой форме дисморфофобия может стать причиной суицида, если девочка-подросток начинает испытывать бредовые переживания относительно своей фигуры. Данные соображения послужили основанием для выбора целевой категории для проведения цикла тренинговых занятий.

На сегодняшний день система образования испытывает дефицит в осуществлении психопрофилактической деятельности с подростками с целью формирования гендерной идентичности, адекватной самооценки, в том числе самооценки собственной внешности, профилактики явлений дисморфофобии и дисморфомании. Всё более востребованным становится запрос к психологу на

осуществление профилактики нарушений пищевого поведения (особенно у девочек-подростков), при проведении которой оказание помощи в формировании адекватного отношения к собственной внешности выходит на первый план. Субъектами профилактической деятельности могут являться все участники образовательного процесса – учащиеся, педагоги, родители. С педагогами и родителями наиболее целесообразна просветительская деятельность. Для работы с подростками наиболее эффективно использование активных методов обучения. Нами разработан курс тренинговых занятий.

Целевая группа: девочки-подростки (обучающиеся 7 – 8 классов общеобразовательных школ).

Цель: Формирование гендерной идентичности и позитивного отношения к собственной внешности.

Задачи:

- способствовать формированию у обучающихся позитивного образа «Я» в целом и образа тела в частности;
- способствовать формированию адекватных полоролевых стереотипов поведения, адекватного представления о женственности;
- оказать обучающимся помочь в осознании собственных потребностей, мотивов и ценностных ориентаций.

Форма и режим проведения занятий:

занятия проводятся в групповой форме;
количество участниц – 15 – 20 человек;
общее количество занятий-3;
продолжительность каждого занятия – 3 часа.

Ожидаемые результаты:

- стабилизация самооценки;
- снятие негативных стереотипов восприятия собственной внешности;
- расширение представлений, входящих в понятие «женственности», «красоты», «привлекательности»;

- сформированность более реалистичного отношения к канонам внешней привлекательности;
- сформированность навыков ассертивного поведения (в том числе в ситуации буллинга).

Количество учебных часов: 9.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Какая я?	3
2	Поговорим о красоте	3
3	Я – это я	3
Итого:		9

В зависимости от конкретных условий и поскольку программа каждого учебного дня достаточно насыщенная, возможно увеличение количества занятий до 5 при меньшей продолжительности занятия.

Первый день занятий «Какая я?»

Цель: развитие образа «Я», способности к самоанализу и самопознанию.

Принятие правил групповой работы

Время проведения: 10 мин.

Ведущие представляются участникам. Знакомят их с формой проведения занятий. Договариваются о правилах взаимодействия в группе. Лучше, если правила будут предлагать сами участницы группы, но иногда эти правила могут предлагаться и ведущими; например, это могут быть:

- сохранение тайны (конфиденциальность), поскольку при групповом обсуждении могут затрагиваться интимно-личностные сферы. Гарантия сохранения тайны необходима для обеспечения психологической безопасности участниц;