Соціальний проект на тему: Корекційна програма соціального нездоров’я

**ЗМІСТ**

Вступ………………………………………………………………………2

Методи проекту…………………………………………………………..5

Використана література………………………………………………….10

**Актуальність розробки та впровадження:** Сучасні умови розвитку, мають усесторонній вплив на здоров’я підлітка, зокрема і на соціальне здоров’я. Це пов’язано з фізіологічними, психологічними особливостями, а також зміна соціальної ситуації розвитку даного вікового періоду.

Соціальне здоров’я є інтегративним показником об’єктивних і суб’єктивних соціальних характеристик особистості. Цей феномен охоплює відносини особистості із соціальним середовищем, ставлення до себе та свого місця в соціальній структурі, зумовлює її життєздатність, оптимальність функціонування у соціальному середовищі.[1]

Детальну увагу науковець Е.І.Піднебеснак приділяє міжособистісним стосункам, тому розглядає соціальне здоров’я підлітка – як стан особистості, що формується та визначається гармонійними взаємовідносинами з однолітками, іншими людьми, соціумом, суспільством, культурою, які сприяють її ефективному розвитку, а також позитивному впливу, який активна особистість підлітка здійснює на однолітків, інших людей, соціум, суспільство і культуру в цілому. [4]

Соціальне здоров’я особистості знаходить висвітлення в таких хактеристиках:

• адекватне сприйняття соціальної дійсності;

• інтерес до навколишнього світу;

• адаптація (рівновага) у фізичному й суспільному середовищі;

• спрямованість на суспільно корисну справу;

• культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поводженні.[2]

Соціальне здоров’я – це стан оптимального поєднання гармоній:

− гармонії особистості;

− гармонії діяльності;

− гармонії комунікації із соціумом.

Гармонії сприяють самоактуалізації особистості й позитивному гуманному розвитку соціуму і суспільства. Використання терміну «соціальне здоров’я людини» дає змогу характеризувати гармонійний та своєчасний процес соціального розвитку особистості, який полягає в переході від самосприйняття, рефлексії, самооцінки, самоствердження до самоусвідомлення, соціальної відповідальності, інтериорізованих соціальних мотивів, потреби в самореалізації своїх можливостей, суб’єктивного усвідомлення себе самостійним членом суспільства, розуміння свого місця і призначення. Міра оволодіння людиною соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, бачення себе в інших людях, готовність до відповідальної діяльності й участі у суспільних взаєминах і є показниками соціального здоров’я. Соціум має безпосередній вплив на соціальне здоров’я людини.

Компонентною структурою соціального здоров’я є:

1. Моральність особистості;
2. Соціальна адаптація.

Моральність особистості- це система морально-етичних якостей, ідеалів, ціннісних орієнтацій. Проте ціннісні орієнтації для кожної особи є різними: як позитивними, так і негативними. Впровадження негативних цінностей в діяльності є низьким рівним морального розвитку, і відповідно показником соціального недоздоров’я.

Соціальна адаптація — пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки, інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії.[3]

Соціальна адаптація включає в себе такі компоненти: соціально-побутову, економічну, комунікативну, регулятивну адаптацію та самореалізація, які є необхідними для якісної та продуктивної життєдіяльності. Відповідно за відсутності адаптації, сприяє появі у особистості стану неможливості пристосуватися до нових умов або подолати труднощі, що виникають у процесі життєдіяльності.

Саме тому надзвичайно важливо сприяти розвитку моральності особистості та формування основу для успішної соціальної адаптації.

**Мета.** Розроблення корекційної програми для роботи з соціальним нездоров’ям.

**Завдання:**

Розроблення оптимальної програми для роботи з соціальним нездоров’ям;

Підвищити рівень моральних цінностей молоді;

**Бенефіціари.** Юнаки з проявами соціального нездоров’я.

**Ресурси.** Розвивально-корекційна програма.

**Основні етапи впровадження.** Реалізація розвивально-корекційної програми передбачає дві серії корекційної роботи. Перша серія спрямована на розвиток моральності особистості. Друга серія на вироблення ефективної стратегії для соціальної адаптації.

**Методи проекту:** Корекційно-розвивальна програма

***Серія 1***

**Мета:** Дослідити та встановити сутність моральних цінностей особистості. Виробити навики необхідні для усвідомлення та розуміння моральних понять. Сформувати саморегуляцію особистості.

Кількість учасників: 10 осіб.

1. **Етап**

Перший етап передбачає:

1. Виробляння у особистості моральних якостей, а також уміння давати їм узагальнені характеристики, визначати їх наявність або відсутність у себе й інших, прогнозувати їх вплив на вчинки і дії.
2. Висвітлення вагомості усвідомлення моральних понять.

*Хід заняття*

Ведучий представляється перед групою, вітає всіх учасників після чого оголошує базові принципи та правила роботи учасників тренінгу.

**Вправа 1** «Привіт. Це я….»

Кожен учасник по черзі вітається з групою, при цьому говорить «Привіт. Це я…» та вільно розповідає в короткій формі про себе.

**Вправа 2** «Квіти душі»

Кожному учаснику дається олівець, 7 невеличких листків паперу у формі пелюстки, та основа для скріплення пелюсток.

Ведучий дає установку написати на кожній пелюстці по одній моральній якості, яка є найбільш притаманна особистості, та з’єднує пелюстки у формі квітки. Після того як учасники створюють квітку, кожному з них, по черзі, необхідно презентувати її. Розповісти про кожну пелюстку, охарактеризовуючи кожну якість.

*По завершенню вправи, учасники роблять коротку рефлексію.*

**Вправа 3** «Мій персонаж»

Учасникам дається чистий аркуш паперу, на якому необхідно написати ім’я улюбленого героя з мультфільму. За тим написати його позитивні та негативні моральні якості (до 15). Потім на зворотній стороні аркуша необхідно прописати свої власні позитивні та негативні моральні якості (до 15). По завершенню написання, кожен учасник розповідає про свого персонаж, аналізуючи при цьому, його моральні якості та проводить паралелі із власними моральними якостями. *Ключовим завданням вправи є розвинути здатність до моральної рефлексії. Моральна рефлексія – особлива форма рефлексії, яка виражається в здатності особистості подивитися на себе і на інших з позиції власних моральних установок та інтеріоризованих цінностей залежно від сформованих у неї нормативно-еталонних цінностей.*

*По завершенню вправи, учасники роблять коротку рефлексію.*

**Вправа 4**

Кожному учаснику необхідно назвати дві моральні якості, які на його думку А) позитивна; Б) негативна. Ведучому необхідно зафіксувати інформацію на плакаті, в дві колонки «+» та «-».

Потім кожному учаснику необхідно розповісти все, що йому відомо стосовно даної якості Аби учасники якомога краще усвідомили суть кожної моральної якості, ведучому необхідно задавати питання уточнюючого характеру.

*Загальна рефлексія по результатах першого етапу.*

1. **Етап**

Другий етап передбачає формування в особистості цілісної картини процесу саморегуляції та усвідомлення впливу саморегуляції на досягнення поставлених життєвих цілей.

*Теоретична частина*. Ведучий у доступній формі описує процес саморегуляції та способи її формування:

Саморегуляція- це здійснення усвідомлених вольових зусиль, спрямованих на підтримання належного психічного тонусу, збереження енергійності, працездатності і водночас на стримування власних емоцій.(5п)

Способи формування саморегуляції:

* Спосіб 1. Регуляція вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути.
* Спосіб 2. Використання уваги й мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання.
* Спосіб 3. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникало.

*Практична частина.*

**Вправа 1.** «Будиночок»

На аркуші паперу учасникам необхідно схематично зобразити будиночок, з обов’язковими елементами (фундамент, стіни, дах, вікна). Кожен елемент є символічним: фундамент- моральні якості, уміння, знання та навички. Якими володіє особистість; стіни- цілі, які особистість прагне досягнути, і те що необхідно для їх досягнення; вікна-моральні та особистісні якості, які особистість хоче мати; дах- мрії. Потім кожен учасник презентує свій будиночок, розповідаючи про кожну складову детально.

**Вправа 2.** «Клубок»

Учасникам дається 5 ниток однакової дожини та різного забарвлення.

Ведучий дає установку заплутати, зав’язати, закрутити ці нитки якомога краще.

Потім, маючи свій власний клубочок, кожен учасник повинен самостійно його розплутати. По завершенню роботи, учасники роблять рефлексію. Їм необхідно описати свій психологічний стан, під час та після виконання завдання, розповісти про емоції, які переживав у процесі виконання завдання.

*Після завершення вправи ведучому необхідно зробити загальні висновки.*

***Серія 2***

**Мета:** створення позитивного ставлення до себе. Формування власної стратегії подолання стресу. Вироблення ефективних навичок вербальної та невербальної комунікації.

Вступна бесіда. Ведучий вітає всіх учасників заняття, налаштовує їх на ефективну роботу. З’ясовуються правила роботи під час тренінгу.

**Вправа 1.** «Похвал себе»

Учасникам необхідно по черзі за годинниковою стрілкою, похвалити себе за рису свого характеру, в якій вони впевнені.

**Вправа 2**. «Сонечко»

Учасникам необхідно на аркуші паперу намалювати сонечко. У центрі кола учасник записує власне ім’я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

По завершенню учасники презентують свої сонечка.

**Вправа 3.** «Подарунок»

Одному з учасників необхідно передати своєму сусіду справа деякий уявний подарунок. Вручення робитиметься мовчки, тому єдина інформація, якою учасники, і команда будуть володіти, - це пантомімічна гра того, хто дарує. Отримавши подарунок, його щасливий володар повинен зрозуміти, що йому подарували, а потім передати цей же подарунок своєму сусідові праворуч. Бажано при цьому додати до акту дарування якісь нові деталі, конкретизуючи суть подарунку. Так подарунок повинен пройти увесь ланцюжок учасників, поки не досягне останнього учасника, якому необхідно сказати ,що він отримав у подарунок. Після цього необхідно провести обговорення, кожен учасник по черзі розповідає проте, що він отримав.

**Вправа 4.** «Реклама»

Кожному з учасників необхідно зробити рекламу одного з учасників групи. Ведучий дає картки на яких написано ім’я кожного члена групи. Учасникам необхідно витягнути картку з іменем, якщо випадає власне ім’я, то учасник робить саморекламу. Кожному необхідно створити рекламу таким чином, аби не звучало ім’я людини, яку рекламують, а також представити її як якийсь товар або послугу. Відображатися повинні тільки справжні риси людини. Тривалість ролика не більше двох хвилин.

Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений в цій рекламі. Та обговорити враження.

Час на підготовку - десять хвилин.

**Вправа 5**. «Намалюй стрес»

Учасникам дається папір та кольорові олівці. Їхнє завдання намалювати стрес в безпредметній формі у вигляді форм і ліній.

 Далі пропонується на другому аркуші паперу описати ситуацію, яка викликає стрес, і назвати емоцію, яка викликає напругу. Потім необхідно уявити який колір, і яка форма може допомогти позбутися негативної емоції (малюнок необхідно змінити таким чином, аби від стресу не залишилось і сліду). Після малювання важливо проаналізувати, які емоції викликає другий малюнок. З’ясувати як змінилися емоції.

**Використана література:**

1. Психологія здоров’ялюдини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– С. 145
2. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.
3. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2003.– 607 с.
4. Поднебесная Э. И. Педагогические аспекты развития и укрепления социального здоровья подростков средствами информационных и коммуникативных технологий