

Государственное учреждение
«Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

Государственное учреждение
«Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом общественного
здоровья государственного
учреждения «Гродненский областной
центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»


Е.В. Романчук

« 31 » _____ 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач государственного
учреждения «Лидский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»


А.В. Орачев

« 31 » _____ 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор государственного
учреждения образования «Лидский
районный центр творчества детей и
молодежи»


М.А. Мельяченко

« 31 » _____ 2022 г.



Профилактический проект
«PROсебя»

Срок реализации: 2022-2024 учебные годы

Автор проекта:

Каральчук Т.И., психолог отдела
общественного здоровья
государственного учреждения
«Лидский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Консультант:

Скиба Ж.И., методист отдела
общественного здоровья
государственного учреждения
«Гродненский областной центр
гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

Государственное учреждение образования «Лидский районный центр
творчества детей и молодежи»

Введение

Аутоагрессивное поведение среди несовершеннолетних является актуальной социально-психологической проблемой современного общества. Один из самых опасных видов аутоагрессии – суицидальное поведение. В ходе исследований, проведенных в Республике Беларусь в 2018 году, 26,1% подростков и молодежи сообщили, что у них были мысли о самоубийстве в течение жизни (из них 18,0% задумывались об этом однажды, а 8,1% имели такие мысли неоднократно), 18,5% сообщивших о суицидальных мыслях, пытались покончить жизнь самоубийством в прошлом (4,8% выборки). На наличие суицидальных мыслей за последнюю неделю указали 13,8% респондентов (Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь «Исследование проблем психического здоровья и суицидального поведения подростков и молодежи в Республике Беларусь. Краткий отчет» – 2018г.).

В ходе вышеназванного исследования зафиксирована прямая связь самооценки здоровья с такими признаками социальной дезадаптации как самоповреждающее поведение, а также с личностной тревожностью, депрессивной симптоматикой и суицидальными мыслями: чем более сильно выражена симптоматика, тем ниже самооценка здоровья.

Авторы исследования отмечают, что уровень знаний подростков по вопросам психического здоровья недостаточен. Подросткам не хватает информации о правильном поведении в социуме, о признаках, формах и методах профилактики кризисных состояний, видах оказываемой помощи и местах куда можно обратиться в случае кризисной ситуации или развития депрессивной симптоматики.

По последним данным в Лидском районе наблюдается значительный рост числа несовершеннолетних, совершивших аутоагрессивные действия (с 12 чел. в 2020 году до 21 чел. в 2021 году) (Протокол №5 заседания комиссии по делам несовершеннолетних Лидского районного исполнительного комитета от 9 февраля 2022 года).

Отдельно стоит отметить, что смертность от самоубийств среди подростков 10-17 лет входит в перечень индикаторов, которые Республика Беларусь мониторит на пути достижения Целей устойчивого развития.

Лидским зональным центром гигиены и эпидемиологии разработан профилактический проект «PROсебя» (далее Проект) направленный на профилактику аутоагрессивного поведения у подростков.

Проект рассчитан на два учебных года (5 - 6 класс) и включает комплекс мероприятий, которые будут способствовать формированию у подростков

здоровой самооценки, позитивного образа своего «Я», навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции, эффективного и безопасного общения, выхода из сложных и конфликтных ситуаций.

План мероприятий Проекта состоит из 9 модулей:

1 модуль – организационно-методический (разработка программ, издание и распространение информационно-образовательных материалов по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья, профилактике аутоагрессивного поведения). Срок исполнения: в течение Проекта.

2 модуль – диагностический (оценка результативности проекта по средствам тестирования и анкетирования участников). Срок исполнения: сентябрь 2022 г., май 2024 г.

3 модуль – информационно-консультационный (индивидуальное консультирование детей и родителей, оформление стендов и выставок, организация интерактивных площадок). Срок исполнения: в течение Проекта.

4 модуль – «Школа самопознания» (мероприятия, направленные на развитие у подростков навыков диагностики (самодиагностики) психоэмоциональных состояний, самопонимания и самопринятия). Срок исполнения: октябрь – декабрь 2022 г.

5 модуль – «Мир эмоций и чувств» (мероприятия, способствующие развитию способности распознавать и понимать собственные эмоции и чувства, а также эмоции и чувства других людей). Срок исполнения: январь – март 2023г.

6 модуль – «Я и другие» (мероприятия, способствующие формированию и развитию навыков эффективного и безопасного общения в различных социальных группах). Срок исполнения: апрель – сентябрь 2023 г.

7 модуль – «Я и мир вокруг меня» (мероприятия, направленные на развитие умений анализировать окружающую обстановку, ориентироваться в потоках информации, отсеивать ненужное и делать выводы). Срок исполнения: октябрь – ноябрь 2023 г.

8 модуль – «Я учусь владеть собой» (мероприятия, обучающие способам эмоциональной саморегуляции, методам управления своим эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях, в том числе в ситуациях стресса и конфликта). Срок исполнения: декабрь 2023 г. – февраль 2024 г.

9 модуль – «Я – лучший вариант себя» (мероприятия, способствующие развитию творческих способностей и нестандартного мышления, формированию позитивного образа своего «Я», уникальности и неповторимости собственной личности). Срок исполнения: март – май 2024 г.

Мероприятия Проекта проводятся в группах по 12-15 человек, что дает возможность каждому ребенку освоить и закрепить необходимые знания,

участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия).

Участие в Проекте предполагает пролонгированный положительный эффект для его участников в виде снижения личной тревожности, смягчения кризиса подросткового возраста, отсутствия аутоагрессивных форм поведения.

Информационная карта проекта

Название проекта	«PROсебя»
Цель	Профилактика аутоагрессивного поведения у подростков
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содействовать формированию позитивного образа своего «Я» 2. Обучить методам релаксации и саморегуляции 3. Развивать способность к противостоянию негативным воздействиям социальной среды 4. Обучить способам выхода из сложных и конфликтных ситуаций 5. Способствовать развитию навыков эффективного и безопасного общения в различных социальных группах 6. Пропагандировать здоровый образ жизни 7. Способствовать формированию позитивного и ответственного отношения к собственной жизни 8. Разработать и распространить среди подростков и их родителей информационно-образовательные материалы по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья, профилактике аутоагрессивного и суицидального поведения
Срок реализации проекта	2022-2024 учебные годы
Участники проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии» 2. Государственное учреждение образования «Лидский районный центр творчества детей и молодежи»
Целевая группа	Подростки в возрасте 10-12 лет
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представлений о методах диагностики и самодиагностики психоэмоциональных состояний 2. Формирование умения понимать, осознавать причины и последствия эмоций, адекватно выражать свои эмоциональные переживания 3. Развитие навыков эффективного и безопасного общения в различных социальных группах 4. Снижение общего уровня тревожности 5. Развитие умения противостоять негативным воздействиям социальной среды

	6. Создание базы методических материалов для дальнейшего использования
<p>Авторы проекта (инициаторы деятельности): Полное наименование учреждения (место работы)</p> <p>Тип населенного пункта Район Область Индекс Адрес учреждения (улица, номер дома) Телефон (с кодом города) Электронный адрес ФИО автора(ов) проекта</p> <p>Должность</p> <p>Категория (если есть)</p> <p>Контактный телефон</p> <p>Электронный адрес</p>	<p>Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»</p> <p>г. Лида Лидский Гродненская 231300 ул.Черняховского, 1</p> <p>80154622810 cge@mail.lida.by Каральчук Татьяна Ивановна</p> <p>Психолог отдела общественного здоровья</p> <p>80154622827</p> <p>cge@mail.lida.by</p>
<p>Консультант: Фамилия, имя, отчество Должность Категория (если есть) Полное наименование учреждения (место работы) Адрес учреждения, где работает консультант Телефон Электронный адрес</p>	<p>Скиба Жанна Игоревна методист отдела общественного здоровья 1-я квалификационная категория Государственное учреждение «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» 230003, г. Гродно, пр-т Космонавтов, 58</p> <p>80152690652 ocge@mail.grodno.by</p>

План профилактических мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок исполнения	Ответственные	Отметка о выполнении
1	Разработка и распространение информационно-образовательных материалов по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья, профилактике аутоагрессивного и суицидального поведения	в течение года	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
2	Индивидуальное консультирование подростков и родителей	в течение года	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
3	Оформление стендов и выставок, организация интерактивных площадок	в течение года	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
4	Оценка результативности проекта по средствам тестирования и анкетирования участников	сентябрь 2022 май 2024	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
5	Игровой тренинг «Путешествие в страну моего «Я»»	октябрь 2022	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	

6	Арт-кухня «Блюдо под названием «Я»»	ноябрь 2022	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
7	Дискуссионная программа «Желания, цели и мечты»	декабрь 2022	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
8	Практическое занятие «Азбука эмоций»	январь 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
9	Профилактическая игра «Черно-белый мир»	февраль 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
10	Мастер-класс по психогимнастике «EQ- фитнес»	март 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
11	Квест-игра «Лабиринты общения»	апрель 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
12	Трансформационная игра «Свой среди своих»	май 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	

13	Тренинг «Жить в мире людей»	сентябрь 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
14	Кейс-студия «Введение в информационное поле»	октябрь 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
15	Коммуникативно-игровой практикум «Культура моего народа»	ноябрь 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
16	Час общения «Хочу, могу, надо»	декабрь 2023	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
17	Мастер-класс «Лучшие способы борьбы с плохим настроением»	январь 2024	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
18	Тренинговое занятие «Конфликт не предлагать»	февраль 2024	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
19	Поисково-исследовательская лаборатория	март 2024	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья	

	«Креативное решение проблем»		Лидского зонального ЦГЭ	
20	Деловая игра «Моя визитная карточка»	апрель 2024	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	
21	Креатив-бой «Вся жизнь – открытая задача»	май 2024	Каральчук Т.И., психолог отдела общественного здоровья Лидского зонального ЦГЭ	