

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра общей психологии**

ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ПОДРОСТКАМИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



**Ижевск
2019**

УДК 159.922.7/8(075.8)
ББК 88.415-72я73
Т 384

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

Вострокнутова Т.Ф., канд. пед. н., доцент, зав. кафедрой педагогики и педагогической психологии ИППСТ, ФГБОУ ВО «УдГУ»;
Егорова Т.А., педагог-психолог высшей категории МАОУ «Лицей № 25» г. Ижевска.

Авторы-составители:

Сунцова Я.С., канд. психол. н., доцент кафедры общей психологии ИППСТ, ФГБОУ ВО «УдГУ»;
Шрейбер Т.В., канд. психол. н., доцент кафедры общей психологии ИППСТ, ФГБОУ ВО «УдГУ».

Т 384 Технологии работы психолога с подростками: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Авт.-сост. Я.С. Сунцова, Т.В. Шрейбер. Часть 1. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2019. – 139 с.

ISBN 978-5-4312-0738-9

Учебно-методическое пособие «Технологии работы психолога с подростками» служит практическим приложением к лабораторным и практическим занятиям по курсам «Практикум по психодиагностике», «Психологическое консультирование», «Основы психологической коррекции», «Отрасли психологии, психологические практики и службы», а также к учебной и производственной практикам. Материалы пособия можно использовать при освоении студентами отдельных тем по курсам: «Психодиагностика», «Психолого-педагогическая диагностика», «Практикум по психодиагностике», «Современные методы индивидуального консультирования», «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста».

В учебно-методическом пособии приводятся учебные задания для самостоятельной работы, способствующие формированию у студентов профессиональных и общепрофессиональных компетенций.

Пособие предназначено для студентов бакалавриата и магистратуры по направлениям подготовки «Психология» и бакалавров направления «Психолого-педагогическое образование», для преподавателей вузов, психологов-практиков, педагогов.

ISBN 978-5-4312-0738-9

УДК 159.922.7/8(075.8)
ББК 88.415-72я73

© Я.С. Сунцова, авт.-сост., 2019
© Т.В. Шрейбер, авт.-сост., 2019
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение. Особенности работы психолога с подростками	7
Раздел 1. Неудовлетворенность собой, самооценка	20
1.1. Самосознание личности: факторы и проблемы формирования.....	20
1.2. Диагностика неуверенности в себе, подростковых комплексов и их причин	41
1.3. Технологии психологической помощи (консультирование родителей, педагогов, направления и методы коррекции, психопрофилактики).....	51
1.3.1. Технологии психологической помощи: информация для психологов.....	51
1.3.2. Педагогическая помощь неуверенным в себе подросткам: информация для педагогов.....	62
1.3.3. Воспитание подростка и развитие у него уверенности в себе: информация для родителей.....	64
1.4. Анализ случая (кейс и его решение).....	66
1.5. Список литературы к разделу 1.....	69
Раздел 2. Подростковая агрессия	73
2.1. Подростковая агрессия: понятие, виды, причины, проявления.....	73
2.2. Диагностика подростковой агрессии и её возможных причин...	85
2.3. Технологии психологической помощи (консультирование подростков и их родителей, педагогов, направления и методы коррекции, психопрофилактики).....	94
2.3.1. Технологии психологической помощи: информация для психологов.....	95
2.3.2. Технологии психолого-педагогической помощи: информация для педагогов и родителей.....	106
2.4. Анализ случая (кейс и его решение).....	117
2.5. Список литературы к разделу 2.....	121
Вопросы и задания для самостоятельной работы	124

ПРЕДИСЛОВИЕ

В представленном читателю учебно-методическом пособии, разработанном в соответствии с квалификационными требованиями к подготовке бакалавров и магистрантов психологических и психолого-педагогических направлений, рассматриваются принципы оказания психологической помощи и последовательность работы психолога с двумя наиболее типичными психологическими проблемами подростков.

Такие педагоги и психологи, как Л.М. Фридман, Л.И. Божович говорят о проблемности подростков. Подростки очень болезненно относятся ко всему, что касается не только оценки их личных качеств, но и оценки достоинств и недостатков их семьи, родителей, друзей, любимых учителей. На этой почве подростки могут вступить в конфликт с обидчиком. На потерю авторитета родителей или кого-то другого, ранее значимого, они могут отреагировать самым крайним и неожиданным образом: замкнуться в себе, стать грубыми, упрямыми, агрессивными, демонстративно противоречить, начать курить, употреблять спиртное или наркотики, заводить сомнительные знакомства, уходить из дома и т.д.

Неоднократно о причинах, диагностических средствах, технологии коррекционной работы с подростками писалось ранее. Актуальность данного пособия определяется, с одной стороны, потребностью системы образования в квалифицированных психологических кадрах, способных эффективно и быстро решать психологические проблемы подростков, а также отсутствием достаточного количества работ, содержащих систематизированное изложение информации о технологии работы с той или иной психологической проблемой.

Оригинальность данного пособия проявляется в возможности использования его материалов на любом этапе профессиональной деятельности специалиста, от диагностики проблемы, выявления её истинных (иногда скрытых) причин, отслеживания динамики, до профилактики и осуществления коррекционно-развивающей работы. В пособии представлена попытка интегрировать имеющиеся у студентов знания из области общей психологии, возрастной психологии, психокоррекции, психодиагностики, психологического консультирования и просвещения в обобщённое представление о системе работы практического психолога, и доказать, что это действительно система, а не простой переход от одного вида деятельности к другому: от диагностики к консультированию, профилактике и/или коррекции.

Особое внимание при подготовке текста пособия уделялось многовариантности решения каждой проблемы, с акцентом на учёт индивидуальной специфики ситуации, в которой находится каждый ребёнок (особые отношения с родителями, личностные свойства родителей и педагогов, индивидуальность самого ребёнка, его ресурсы и ограничения).

Пособие состоит из двух тематических разделов. В первом разделе рассматривается система работы психолога по проблеме самооценки подростков и их неудовлетворенности собой. Во втором разделе представлен краткий обзор причин и симптомов подростковой агрессии, а также система диагностической

и коррекционно-развивающей, профилактической, консультативной работы психолога по данной проблеме.

Использование пособия в учебном процессе поможет сформировать следующие профессиональные компетенции бакалавров и магистров по направлениям «Психология» и «Психолого-педагогическое образование»:

– способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида;

– способность к созданию и реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека;

– способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей обработкой данных и их интерпретацией;

– способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

– способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества;

– способность к диагностике и коррекции психологических свойств и состояний человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска;

– способность использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся;

– способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности;

– способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности.

Представленные в пособии материалы позволят студентам бакалавриата и магистратуры сориентироваться в современном психодиагностическом инструментарии, составить ясное представление о психологических технологиях консультирования и коррекции, расширить свои знания о причинах и симптоматике различных психологических проблем подростков, развить и сформировать компетенции применения различных техник для оказания практической помощи подросткам, их родителям и педагогам.

Пособие разработано в целях совершенствования процесса учебной деятельности студентов на учебной и производственной практике, практических и лабораторных занятиях по курсам «Психологическая диагностика», «Психолого-педагогическая диагностика», «Практикум по психодиагностике», «Психологическое консультирование», «Основы психологической коррекции», «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста», «Отрасли психологии, психологические практики и службы», «Современные методы индивидуального консультирования» в соответствии с ФГОС ВО, включающим совокупность требований, обязательных при реализации образовательных программ

бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Психология» и «Психолого-педагогическое образование». Авторы надеются, что содержание пособия поможет студентам в освоении практико-ориентированных дисциплин и будет способствовать развитию их профессиональной компетентности.

Предлагаемые в пособии материалы могут быть также использованы в деятельности практических психологов, педагогов, заинтересованных вопросами психологической помощи подросткам.

Только умение и стремление расширять свои профессиональные знания, развивать свои личностные ресурсы, углублять и систематизировать представления о сущности, стратегии и тактике психологической помощи позволяют практическому психологу наиболее полно и эффективно реализовать свой профессиональный потенциал. Желаем всем читателям данного пособия успехов в этом важном деле.

Учебно-методическое пособие составлено: Т.В. Шрейбер (предисловие, введение, раздел 1, вопросы и задания для самостоятельной работы), Я.С. Сунцовой (предисловие, введение, раздел 2, задания для самостоятельной работы). Все составители учебно-методического пособия являются специалистами в различных областях изучения личности детей и взрослых, имеют опыт практической психологической деятельности в системе образования, на протяжении многих лет руководят учебной и производственной практикой студентов.

ВВЕДЕНИЕ. Особенности работы психолога с подростками

Профессиональная деятельность психолога, работающего с детьми различных возрастных групп представляет собой технологический процесс, описанный в нашем предыдущем пособии (Технологии работы психолога с младшими школьниками: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Авт.- сост. Р.К. Махмутова, Я.С. Сунцова, Т.В. Шрейбер. – Ижевск: издательский центр «Удмуртский университет», 2017. – 136 с.). Описанная в пособии технология работы психолога с запросом – это своеобразная технологическая карта, в соответствии с которой в разделах 1 и 2 представлено описание работы психолога-практика с типичными в подростковом возрасте психолого-педагогическими проблемами. В конце пособия представлены задания для самостоятельной работы студентов, которые предлагается решить с опорой на данную технологическую карту.



Схема 1. Краткая схема работы психолога с запросом

Работу психолога с запросом относительно подростковых проблем необходимо осуществлять с учетом особенностей данного возраста.

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-16 лет. Этот период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги, происходящие

во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости.

Подростковый возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления «Я», обретения новой социальной позиции. Вместе с тем это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Подростковый возраст часто называют периодом диспропорции в развитии. В это время увеличивается внимание к себе, своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются.

Наиболее важные моменты психофизиологического развития подростка – половое созревание и половая идентификация, которые являются двумя линиями единого процесса психосексуального развития. На психофизиологическом уровне дискомфорт подростков объясняется различными причинами: неустойчивостью эмоциональной сферы; особенностями высшей нервной деятельности; высоким уровнем ситуативной тревожности.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, выступает появление устойчивости самооценки и образа «Я».

Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов мужественности и женственности.

Особенности физического развития могут стать причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, могут приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно, вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками.

Стремление жить по своим идеалам может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков чаще всего являются эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

У многих подростков отмечаются акцентуации характера – некоторое заострение отдельных черт характера, создающих определенную уязвимость

подростка (невротические расстройства, делинквентное поведение, алкоголизацию и наркоманизацию).

Ситуация развития подростка (его биологические, психические, личностно-характерологические особенности) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психосоциального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешнее социальное окружение.

У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: реакция эмансипации, представляющая собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых. Крайняя степень выраженности такой реакции – бродяжничество; реакция группирования со сверстниками, которая проявляется в повышенном интересе к общению со сверстниками, ориентации на выработку групповых норм и ценностей, формирование собственной субкультуры; реакция увлечения (хобби), в которой отражаются как веяния моды, так и формирующиеся склонности и интересы подростка. Описанные особенности подросткового периода, проявляются в специфических для данного возраста, проблемах (*Приложение 1*).

Регуш Л.А. упоминает такие актуальные проблемы подросткового возраста:

1. В учебной, познавательной деятельности – несформированность логического, абстрактного, понятийного мышления, трудности формирования механизмов внутренней речи, диалога, несоответствие уровня развития познавательных процессов и требований к ним со стороны учебной деятельности.

2. В личностной, межличностной сфере:

– самоотношение - самопознание - самопринятие (беспомощность: «Я недостаточно хорош»);

– взаимоотношения со сверстниками (непринятие, изоляция: «Я чужой»);

– взаимоотношения в семье (стремление к независимости и самостоятельности, потребность в любви и понимании);

– ответственность – несформированность ответственности.

3. В эмоциональной сфере: проблемы, связанные с сексуальными переживаниями, сексуальное насилие, беременность, потребность в любви, подростковый суицид [37].

Она отмечает, что данные проблемы могут быть обусловлены биологической перестройкой организма, приводящей к дисгармонии различных его систем; неразрешенными проблемами предшествующих этапов развития; ограниченными возможностями социальных институтов (здравоохранения,

досуга, социального контроля, образования и др.) в удовлетворении потребностей подростков; проблемной, дисгармоничной (асоциальной) семьей.

Формат данного пособия не позволяет рассмотреть все актуальные проблемы подросткового возраста. В данном пособии представлен возможный алгоритм работы по двум проблемам: проблеме агрессивного поведения, агрессивности и проблеме неуверенности в себе, низкой самооценки. Другие не менее актуальные проблемы подростков и способы работы с ними будут рассмотрены во 2 части пособия, планирующейся к изданию.

Подавляющее большинство проблем подростков разрешается путём повышения самооценки или оптимизации Я-концепции подростка.

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком
- запрос подростка, описание им трудностей и желаемых изменений
- диагностическая беседа, направленная на поиск причин трудностей
- интерпретация
- реориентация – совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей подростка.

Более подробно схема консультации и используемые на каждом её этапе техники и приёмы описаны в пособии: Техники психологического консультирования: упражнения и задания/сост. Я.С. Сунцова. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский государственный университет», 2009. – 94 с.

Индивидуальное консультирование подростков основывается преимущественно на применении методов разговорной терапии, беседы, которая служит средством устранения нарушений психологического здоровья.

То есть, именно разговор (а не игра, как у дошкольников и младших школьников) служит средством для устранения нарушений психологического здоровья. При этом особое значение приобретают такие, описанные К. Роджерсом, аспекты взаимоотношений между подростком и консультантом, как полное принятие подростка таким, какой он есть, умение консультанта проявлять эмпатию и быть самим собой (конгруэнтность). Подросток очень четко чувствует любую фальшь в поведении взрослых, поэтому только абсолютная правдивость самого консультанта поможет установить контакт.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с подростком с помощью вербальных и невербальных средств (голос, жесты, поза, слова). Это может представлять некоторые трудности для начинающего консультанта, который часто стремится установить контакт как можно скорее. В этом случае он прибегает к заигрыванию с подростком, активно старается ему понравиться («Я рада тебя видеть»), нарушает его индивидуальное пространство.

Для установления контактного взаимодействия с подростками может использоваться методика контактного взаимодействия с девиантными подростками Л.Б. Филонова (таблица 1).

Таблица 1. Алгоритм установления контактного взаимодействия с подростками (Л.Б. Филонов)

Стадия взаимодействия	Содержание и характер контакта	Основная тактика	Результат
1. Расположение к общению	<ul style="list-style-type: none"> – Использование общепринятых форм и фраз. – Сдержанное, доброжелательное обращение. – Ровное отношение, отсутствие бурных эмоциональных реакций. Непринужденная беседа на отвлеченные темы. – Отсутствие советов, навязчивости 	Одобрение, согласие, безусловное принятие	Принятие согласия на общение
2. Поиск общего интереса	<ul style="list-style-type: none"> – Поиск нейтрального интереса. – Внимательное отношение к интересам подростка. – Переход с нейтрального на личностно значимый интерес. – Подчеркивание уникальности личности. От общих суждений о людях к конкретному человеку; от его ценностей к состояниям и качествам 	Ровное отношение, заинтересованность, подчеркивание уникальности личности	Положительный эмоциональный фон, согласие
3. Выявление предполагаемых положительных качеств	<ul style="list-style-type: none"> – Рассказы о положительных качествах, поиск оригинального. – Демонстрация отношения к этим качествам. – Отношение к отрицательным качествам подростка других. – Поиск тех или иных качеств у себя. 	Принятие того, что предлагает партнер, авансирование доверием	Создание ситуации безопасности, безусловное принятие личности

4. Выяснение предполагаемых опасных качеств	<ul style="list-style-type: none"> – Уточнение границ и пределов личности. – Выяснение качеств, мешающих общению. – Представление, прогнозирование ситуаций общения. – Сомнения, выяснение неясностей. – Высказывания о собственных негативных качествах. 	Принятие позитивного без обсуждения, сомнения, возражения	Ситуация доверия, открытости
5. Адаптивное поведение партнеров	<ul style="list-style-type: none"> – Подчеркивание положительных и учет негативных качеств. – Подчеркивание динамики представлений о человеке. – Подчеркивание индивидуальности и её учет в общении. – Обсуждение того, что будет представлять трудности. – Желание приспособливаться к особенностям другого. 	Открытые высказывания; стимулирование диалога, советы	Определение объекта и предмета изменения и преобразования
6. Установление оптимальных отношений	<ul style="list-style-type: none"> – Общие планы действий. – Совместная разработка программы. – Нормативы общения, взаимодействия. – Распределение ролей. – Составление планов по самоизменению. 	Общие намерения	Согласие на выполнение принятого плана

Контактное взаимодействие – это модель поведения инициатора контакта, вызывающая и усиливающая у другого человека потребность в контакте, продолжении общения, потребность в высказываниях и сообщениях. Автор методики понимает контакт как доверительные отношения, положительно переживаемое психическое состояние, как инструмент исследования, изучения и коррекции. Целью применения методики является сокращение дистанции между людьми и самораскрытие личности в процессе

общения. Несмотря на то, что методика была разработана для повышения эффективности работы психолога с девиантными подростками, на наш взгляд она может применяться при работе психолога, социального педагога с любыми подростками.

Диагностическая беседа с подростком может сопровождаться применением ряда проективных методик, которые позволяют быстрее разговаривать подростка. Можно рекомендовать использование рисуночных методик «Автопортрет», «Рисунок несуществующего животного», «Семья животных».

Позитивный эффект в консультировании даёт использование методов сказкотерапии, метафор, раскрывающих содержание запроса подростка и некоторые аспекты его личности, межличностных отношений, сферы переживаний.

Эффективным и безопасным для подростка является не прямое сообщение ему гипотезы, а косвенное – с использованием метода «анализа чужих проблем». Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому определить глубину погружения в нее.

Этап реориентации предполагает, прежде всего, не поиск способов избавления от проблемы, а направление её в конструктивное русло, то есть нахождение её обучающего воздействия. Это можно сделать с помощью различных средств. Например, с помощью методики «Кот в сапогах», описанном О.В. Хухлаевой. Подростку предлагается вспомнить сказку о коте в сапогах. Она начинается с того, что умер мельник и оставил старшему сыну мельницу, среднему – осла, а младшему – кота. «Мало того, что пользы нет никакой мне от кота, да еще кормить его – только мешать он мне будет», – загрузил младший сын. Но потом оказалось, что именно бесполезный с первого взгляда кот помог младшему сыну стать счастливым: помог обрести любовь и успех. Далее консультант вместе с психологом продумывают, какую пользу может принести подростку данная трудная ситуация – его собственный «кот в сапогах». В чём она сделала его сильнее? Какие новые возможности открыла?

Кроме того, иногда важным и полезным является перевод проблемы «из пассива в актив» (Э. Эриксон), то есть создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы.

Необходимо помнить, что конкретного подростка нельзя жестко уложить в любую, даже самую удачную схему. Каждый конкретный подросток внесет собственные коррективы в процесс консультирования. Важно, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком.

При **подготовке к беседе с подростком** психологу необходимо помнить, что в начале беседы не стоит задавать прямых вопросов о душевном состоянии подростка. Так подросток лучше освоится в общении с психологом, отвечая поначалу на вопросы, касающиеся его режима дня: Во сколько ты встаешь? Сколько времени уходит на завтрак? Кто готовит завтрак? Тебя кто-нибудь из

членов семьи провожает в школу? Во сколько ты обычно приходишь домой после окончания занятий в школе? Обедаешь ли ты после прихода из школы? Сам ли разогреваешь обед? Когда ты гуляешь? Сколько времени тратишь на прогулку? С кем ты гуляешь? Когда ты готовишь уроки? Сколько времени тратишь на подготовку домашних заданий? Если у тебя не получается какая-нибудь задача, обращаешься ли ты к кому-нибудь за помощью? Во сколько с работы приходят твои родители? Как вы проводите время? Когда вся семья собирается вместе? Сколько времени ты смотришь телевизор? Во сколько ты ужинаешь и ложишься спать?

Подобные вопросы и ответы на них позволяют обрисовать картину жизни ребенка, его взаимоотношений с членами семьи и другими окружающими его людьми. Например, имея эту информацию, психолог адекватнее проинтерпретирует результаты теста «Рисунок семьи».

Далее следует блок вопросов, касающихся семьи подростка. Их можно задавать вразбивку, особенно если ребенка настораживает и тревожит большое количество вопросов о семье. Следует поинтересоваться, кем работают родители, какова область их интересов, каков режим их работы, как проводят свое свободное время, сколько времени затрачивают на общение с детьми (прогулки, покупки в магазинах, чтение, просмотр телевизионных передач, отдых и т. д.), кто из членов семьи является ее главой; как сложились отношения у подростка с его братьями и сестрами, дедушками и бабушками; как подросток обычно проводит каникулы.

После установления контакта следуют вопросы, касающиеся личности ребенка. Следует отметить, что вопросы, касающиеся мировоззрения, уместно задавать старшеклассникам, так как большинство подростков еще не готовы к их обсуждению.

Далее следуют вопросы, касающиеся интересов самого подростка:

Увлекаешься ли ты чем-нибудь? Что ты любишь больше всего делать? Какое занятие для тебя самое любимое? Есть ли у тебя хобби?

Как ты относишься к спорту? Занимался ли ты каким-нибудь видом спорта? Если бросил заниматься, то почему? Собираешься ли возобновлять занятия?

Любишь ли ты смотреть кино- и видеофильмы? Какие фильмы тебе нравятся больше всего? Кто твой любимый герой? Смотришь ли ты телесериалы? (Если подросток смотрит телесериал, который идет по телевидению в момент обследования, то следует расспросить его о любимых героях, об интересных эпизодах, кому сочувствует, кого ненавидит, как и кому из героев хотел бы помочь).

Любишь ли ты читать? Какие книги тебе наиболее интересны? Какую книгу ты читаешь сейчас? Какую книгу ты только что прочитал? О чем она? Кто твой любимый автор? Кто твой любимый герой? Кому из книжных героев ты хотел бы подражать? (Задается большое количество вопросов в связи с тем, что подростки иногда говорят, что они любят читать, просто для того, чтобы произвести хорошее впечатление.)

Занимаешься ли ты в каком-нибудь кружке? (Если нет, то, в каком кружке хотел бы заниматься – технического творчества, драматическом, хореографическом, изобразительного искусства и т.д.)

Далее необходимо поинтересоваться, есть ли у подростка мечта. Если подросток затрудняется ответить на этот вопрос, то у него следует спросить, что он сделал бы, если бы у него была возможность обратиться к золотой рыбке и он мог загадать три любых желания, которые непременно исполнились бы.

У подростка следует также выяснить, что и кого он больше всего ненавидит.

Интерес представляет отношение подростка к созданию в будущем семьи: Создашь ли ты семью, когда вырастешь? Сколько бы тебе хотелось иметь детей? Хотел бы ты, чтобы родители жили вместе с тобой или отдельно? Рассчитываешь ли ты, что у тебя будет квартира, дача, дом, машина и т.д. Как быстро? Как ты собираешься достичь материального благополучия – сам, с помощью родителей и т.д.?

Младшие подростки иногда испытывают затруднения, отвечая на эти вопросы. В старшем школьном возрасте эти затруднения нередко возникают у тех подростков, у которых наблюдаются конфликтные отношения с родителями, отсутствие жизненных планов, низкая самооценка.

Чтобы разобраться в степени религиозности подростка и характере её влияния на его личность, необходимо поинтересоваться не только тем, верит ли подросток в бога, но и установить, насколько глубоко он верит, как свою веру переживает. Это можно сделать с помощью следующих вопросов: Верить ли ты в бога? Ходишь ли ты в церковь? Как часто ты посещаешь церковь? Что значит любить бога? Как к твоей религиозности относятся родители? Знаешь ли ты молитвы? Отмечаешь ли религиозные праздники? Какие религиозные праздники ты знаешь? Как ты их отмечаешь?

Беседа используется также для изучения особенностей эрудиции и интеллекта подростков. При этом необходимо обращать внимание на их речь: выражают ли они свои мысли односложно или в развернутой форме; легко ли понимают суть задаваемых вопросов; адекватно ли реагируют на шутки; склонны ли шутить сами; быстро ли реагируют на слова и замечания психолога. О многом говорят взгляд, улыбка, жестикуляция подростков и т.д.

Нелишне поинтересоваться, как школьник сам оценивает свои возможности: считает ли он, что обладает какими-то выдающимися способностями или обладал ими раньше.

В ходе беседы можно получить информацию о волевой регуляции подростка, которая уточняется при встречах с родителями и учителями, а также пополняется в ходе собственных наблюдений психолога:

Есть ли у тебя какие-либо трудности в жизни? Как ты их преодолеваешь?

Как себя ведешь, когда у тебя что-либо не получается, например, задача по математике, чертеж, сборка велосипеда, шитье платья? (содержание вопроса зависит от пола, интересов и возраста подростка).

Всегда ли доводишь начатое дело до конца или часто бросаешь его на полпути?

Считаешь ли себя организованным человеком? Придерживаешься ли определенного распорядка дня?

Если перед выполнением намеченного дела твое внимание привлечет более интересное, но менее важное занятие, что ты предпочтешь? Например, классный руководитель попросил тебя прийти к определенному часу в школу, чтобы помочь оформить новый стенд, но перед выходом из дома ты обнаруживаешь, что по телевидению показывают новый интересный фильм с участием твоих любимых актёров, который давно хотел посмотреть. Какое решение примешь – пойдешь в школу или останешься дома смотреть фильм?

Считаешь ли ты себя ленивым человеком? Считаю ли тебя ленивым учителя, родители, друзья?

Хотел бы стать более смелым человеком, чем ты есть сейчас?

В процессе беседы нужно уделять больше внимания обсуждению конкретных фактов проявления воли (или безволия) у подростков.

В конце беседы, когда устанавливаются доверительные отношения, следует приступить к изучению эмоциональной сферы ребенка. В результате можно получить предварительную информацию о способах реагирования подростка на стрессовую ситуацию, о причинах его эмоциональных переживаний, о глубине и силе переживаний.

Можно задать следующие вопросы: Какое настроение обычно бывает у тебя? Легко ли расстраиваешься, огорчаешься? Что чаще всего тебя огорчает? Быстро ли твое настроение нормализуется, или ты долго переживаешь то, что случилось? Как ты реагируешь на то, что тебя расстраивает, – раздражаешься, плачешь, делаешь вид, что ничего не произошло, чувствуешь в душе горечь, обиду? Испытываешь ли ты чувство тоски, страха, тревожности, одиночества, подавленности? Возникает ли у тебя чувство вины за что-либо?

Если подросток дает положительный ответ, то у него следует спросить: Как часто эти чувства появляются у тебя? Что ты ощущаешь, когда они возникают? Когда они появляются у тебя? В какое время дня они наиболее и наименее сильны? Пытаешься ли ты их преодолеть (если да, то как) или ждешь, когда они сами пройдут? Если они проходят сами, то когда это обычно наступает?

Помимо затяжного снижения настроения, у детей, страдающих от депрессий и неврозов, отмечается ухудшение аппетита, нарушение сна, появление соматических расстройств (разумеется, психолог должен разбираться в особенностях патологии и этих явлений). В этой связи необходимо выяснить у подростка, какой у него аппетит. Если он говорит, что аппетит у него ухудшился, то следует спросить, с какого момента это началось, какие жизненные события этому предшествовали.

Примеры вопросов: Не испытываешь ли общей разбитости, не появляются ли непонятные боли в разных частях тела? Когда они возникают? Опиши свои ощущения. Как ты засыпаешь? Быстро или долго ворочаешься с боку на бок? Какой у тебя сон – поверхностный или глубокий? (Если подросток не понимает вопроса, то ему надо объяснить, что поверхностный сон – это сон чуткий, когда человек вроде бы и спит, но при малейшем шорохе просыпается

и т.д.) Видишь ли сны? Какие сны ты видишь – цветные или черно-белые? Сколько часов спишь, высыпaeшь или нет? Часто ли плохо спишь или в какие-то определенные дни, когда происходят определенные события в твоей жизни? Как встаешь – тяжело или легко? Какие испытываешь ощущения после сна – бодрость, вялость, разбитость или ощущение, что вовсе не спал?

В ходе беседы с подростком обсуждаются также вопросы, касающиеся его характера: Доволен ли ты своим характером? Какие черты характера тебе нравятся? Какие не нравятся? Как окружающие относятся к недостаткам твоего характера? Как ты реагируешь на это? Пытаешься ли ты исправлять негативные черты своего характера? Что для этого делаешь? Доволен ли характером близких людей, учителей, одноклассников? Какие черты характера тебе больше всего нравятся в людях, а какие больше всего не нравятся?

Ответы на эти вопросы, в частности, являются основанием для изучения самооценки подростков.

Важным показателем внутреннего состояния ребенка является его отношение к животным: Есть ли в доме домашние животные? Кто за ними ухаживает? Любишь ли ты свою кошку (собаку)? Нравится ли тебе обнимать животное? Не появляется ли у тебя иногда желание причинить ему боль? Если ответ положительный, то, когда оно чаще всего возникает: без причин, когда тебя наказывают, когда тебе запрещают что-либо делать, когда ты ссоришься с кем-либо из членов семьи, когда тебя бьют родители (если эти факты уже обсуждались в ходе беседы).

Если в семье домашних животных нет, то следует выяснить, были ли они раньше, почему их нет в настоящее время, не отказались ли родители от содержания животных, потому что подросток их мучил. Естественно, что в прямой форме последний вопрос можно задать далеко не всегда. Иногда предпочтительнее обсудить его с родителями.

Большую роль в жизни любого школьника играют различные группы. Поэтому в ходе беседы с подростками необходимо поинтересоваться такими вопросами, каковы его взаимоотношения со сверстниками в классе, во дворе, в спортивной секции и т.д. Необходимо выяснить, какое место подросток занимает в этих коллективах, особенно как к нему относятся одноклассники, какое место он хотел бы занимать в их среде. Подростки могут переживать из-за того, что при достаточно высоком рейтинге они не могут стать лидерами в классе. В то же время они могут оставаться равнодушными к низкому рейтингу среди своих одноклассников, поскольку школьный коллектив не является для них такой референтной группой, как, скажем, коллектив спортивной секции, в которой они занимаются.

Необходимо в деликатной форме поинтересоваться отношениями подростка со сверстниками противоположного пола, с какими переживаниями это связано.

Психологу важно знать отношение подростка с учителями, как он оценивает их моральные и профессиональные качества. Как в ходе общения с ними он выражает свое отношение к ним – в какой форме?

Необходимо также выяснить состояние здоровья ребенка в данный момент и нет ли у него хронических заболеваний, в каком физическом состоянии он пришел на обследование, не голоден ли он.

В ходе беседы уделяется также внимание ранним детским воспоминаниям ребенка, рассказу о конкретных эпизодах из его жизни, впечатлениям о людях и действительности, которые формировались у него на основе личного опыта и под влиянием других людей.

В заключение нужно поблагодарить подростка за содержательную беседу, за то, что он добросовестно ответил на вопросы. Можно отметить наиболее интересные моменты в его высказываниях, оригинальные замечания, сделанные подростком. После этого ребенку следует предложить пройти тестирование, объяснив, что такое тесты, с какой целью они используются.

Собственно психодиагностическое обследование подростка планируется по результатам первичной беседы с ним и его родителями или педагогами. Как правило, консультант сочетает в своей работе тестовый и клинический методы. В ходе работы проводится наблюдение за поведением ребенка, а также – в естественной для него обстановке (в классе и т.д.).

Необходимо обратить внимание особенно на тот факт, что круг проблем детей того или иного возраста, в том числе и подростков, формируется вокруг новообразований данного возраста. В случае с подростковом возрастом, таким базовым новообразованием является самосознание личности. Поэтому не стоит удивляться, что многие поведенческие проблемы, проблемы межличностных отношений, психоэмоциональные проблемы будут так или иначе связаны с особенностями образа «Я» подростка, его самооценкой и самоотношением, способностью к рефлексии, самопониманию. Именно этим обусловлен порядок рассмотрения проблем в данном пособии.

Проанализировав результаты обследования, консультант составляет **психологическое заключение** по следующей схеме.

1. Основные паспортные данные ребенка (Ф.И.О, возраст, адрес, состав семьи, краткие сведения о родителях, посещаемое учреждение).

2. Причина обследования (по чьей инициативе проводилось обследование, краткое изложение содержания жалоб и основного запроса).

3. Краткое изложение содержания обследования (что было сделано в процессе обследования); все методики, приемы обследования – указать (но не описывать), источники при сборе анамнеза; краткий психологический анамнез (наиболее существенные моменты, основные факторы риска).

4. Диагностическое заключение. Диагноз психолога – диагноз развития ребенка, а не диагноз болезни. Необходимо квалифицировать развитие ребенка с точки зрения соответствия возрастной норме; индивидуальные особенности развития ребенка (начиная с характера контакта, эмоций, мотивационный компонент) – использование схемы наблюдения за ребенком; квалификация характера и степени трудностей ребенка (выделение сильных и слабых сторон ребенка).

5. Анализ причин, установленных трудностей и нарушений (этиологический диагноз). Указать факторы, обусловленные возникновением

трудностей, вариантов развития (связать сведения истории развития ребенка, ситуации тестирования и результатов тестирования). Толковать нужно только совокупность данных.

6. Прогноз развития (условно-вариантный): каков будет ход развития ребенка, если ничего не изменится в его жизни; когда (в каких случаях) развитие ребенка будет усугубляться, предупредить родителей о слабых сторонах ребенка; как можно изменить условия воспитания и развития ребенка в лучшую сторону.

7. Рекомендации (советы по воспитанию; коррекция выявленных трудностей; ориентация родителей в организации жизни ребенка (что нужно туда включить, что исключить – чтобы жизнь была менее травматична); организационные меры (перевод в другую школу, спец. учреждение, направление на консультацию к определенным специалистам).

Таким образом, **основными задачами психолога при работе с подростками являются:**

1. Оказание подросткам содействия в понимании того, что с ними происходит и помощи в нахождении конструктивных способов преодоления кризиса;

2. Разъяснение родителям и педагогам причин происходящего и помощи в нахождении оптимальных способов взаимодействия с подростками;

3. Своевременная диагностика крайних непродуктивных форм «кризиса независимости» и «кризиса зависимости»;

4. Дифференциация «нормальных» проявлений, свидетельствующих о кризисе, от значительных отклонений в развитии, требующих помощи специалистов.

Отметим, что, несмотря на отдельное по главам рассмотрение подростковой агрессивности, неудовлетворенности собой и самооценки, все перечисленные проблемы являются взаимосвязанными. В случае проявлений агрессии подростки часто характеризуются и как неудовлетворенные собой, с выраженными проблемами самооценки. Но начало практической работы психолога с подростками всегда обусловлено характером запроса от родителей и педагогов.

РАЗДЕЛ 1. НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБОЙ, САМООЦЕНКА

1.1. Самосознание личности: факторы и проблемы формирования

Самосознание – это, прежде всего процесс, с помощью которого человек познает себя. Самосознание характеризуется также своим продуктом – представлением о себе, «Я-образом» или «Я-концепцией». Это различие процесса и продукта в психологии было введено У. Джемсом в виде различия «чистого Я» (познающего) и «эмпирического Я» (познаваемого). Познает, конечно, не сознание, а человек, обладающий сознанием и самосознанием; при этом он пользуется целой системой внутренних средств: представлений, образов, понятий, среди которых важную роль играет представление человека о себе самом, о своих личностных чертах, способностях, мотивах. Представление о себе, таким образом, являясь продуктом самосознания, одновременно является и его существенным условием, моментом этого процесса.

Как человек приходит к тому или иному представлению о себе, какие внутренние действия при этом совершает, на что опирается – все эти вопросы сейчас интенсивно разрабатываются в научных исследованиях. «Я-концепция» не просто продукт самосознания, но важный фактор детерминации поведения человека, такое внутриличностное образование, которое во многом определяет направление его деятельности, поведение в ситуациях выбора, контакты с людьми.

Деятельность самосознания по переработке опыта, выработке собственных позиций и убеждений, путей самоопределения является показателем духовного богатства индивидуальности. Самосознание определяет развитие внутреннего мира личности и является необходимым условием творческой реализации человеком его собственных целей и ценностей. По мнению В.П. Зинченко, сознание собственного «Я» является «эпицентром сознания и самосознания». При этом автор предполагает, что определенной независимостью от сознания обладает самосознающее «Я», выступающее в отношении собственного сознания в качестве деятеля и наблюдателя.

Самосознание ориентированно на познание собственной личности как субъекта деятельности. В то же время субъектом деятельности человек является не только тогда, когда он действует в предметном мире, но и когда осмысливает результаты своей деятельности и самого себя в процессе деятельности, когда он осознает, что причиной и следствием этих действий является он сам.

Благодаря опыту объектных отношений, сознание становится само объектом самосознания. В онтогенезе происходит накопление опыта по осознанию себя субъектом поведения. Со временем отношения к себе превращаются в рефлексивные свойства характера.

Именно эти свойства завершают становление структуры характера и обеспечивают его целостность. Об этих свойствах характера Б.Г. Ананьев говорил, что они связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками, выполняя функцию саморегулирования и

контроля развития, способствуя образованию и стабилизации единства личности.

Согласно концепции В.В. Столина, самосознание, представляя собой процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе, и, являясь механизмом обратной связи, необходимым «для интеграции активного субъекта и его деятельности», осуществляет эту связь на трех уровнях: на органическом уровне, отражая субъект в системе его органической активности; на индивидуальном уровне — в предметной коллективной деятельности и взаимоотношениях с окружающими; на личностном уровне — в системе личностного развития, связанного с многообразием деятельности субъекта. Поэтому, имея диалогическую природу, самосознание определяет общение и деятельность личности [43].

По мнению В.С. Мухиной, «самосознание представляет собой ценностные ориентации, образующие систему личностных смыслов, которые составляют индивидуальное бытие личности» [24].

Структуру самосознания личности, согласно В.С. Мухиной, формируют идентификация с телом и именем; самооценка; представление о себе как о представителе определенного пола; представления о себе в настоящем, прошлом и будущем; оценка себя в социуме. При постоянстве элементов структуры самосознания и их устойчивой связи, обеспечивающей целостность и тождественность человека самому себе, их содержательная сторона постоянно развивается [24].

В структуре самосознания, с точки зрения В.С. Мерлина, можно выделить следующие ее компоненты: сознание своего «Я» как активного начала; сознание тождества своей личности («сознание тождественности»); осознание своих психических свойств; социально-нравственная самооценка своих психических свойств (не всегда совпадающая с их самооценкой) [22].

Все компоненты самосознания находятся в определенной взаимосвязи друг с другом, которая обусловлена тем, что все они определяются направленностью личности, формирование и проявление которой (как системы мотивов) происходит в системе межличностных отношений, через выполняемые человеком социальные роли.

По мнению В.В. Столина, единицами самосознания являются: на органическом уровне – образ самого себя (схема тела и самочувствие); на индивидуальном уровне – воспринимаемая (ожидаемая) оценка себя другими и самооценка; на личностном уровне – конфликтный смысл «Я», который включает в себя когнитивный, эмоциональный и отношенческий компоненты. Конфликтный смысл «Я» появляется после совершения поступка (действия) или в результате его предвидения, т. к. поступок всегда предполагает определенный выбор человека как субъекта деятельности. В результате его осознания / неосознания, одобрения / не одобрения возникает определенное отношение к себе. Таким образом, «конфликтный смысл как отношение к себе, определенное участием в собственном поступке, запускает самопознание и эмоциональное переживание по поводу себя» [43].

Таким образом, самосознание представляет собой предмет разных по концептуальным основам и содержанию исследований в отечественной психологии. По представлениям специалистов, исследовавших развитие человеческой психики, развитие самосознания – это наиболее поздний этап в развитии сознания и личности, определяющий преимущественно развитие системы отношений и способствующий социальному становлению личности.

Основной особенностью самосознания, в отличие от сознания, является его направленность на осознание себя как личности, своего внутреннего мира, своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, положения в обществе. Самосознание обладает способностью к самопознанию, самоотношению и саморегулированию и представляет собой процесс личностного роста.

В отечественной и зарубежной психологической литературе самоотношение понимается как эмоциональный компонент самосознания, который, с одной стороны, опирается на самопознание, а с другой – создает главные предпосылки для формирования саморегуляции, самоактуализации и саморазвития.

Всеми авторами отмечается, что критическим в формировании самоотношения выступает подростковый возраст (И.С. Кон, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, Д.И. Фельдштейн). Это обусловлено неоднозначностью и противоречивостью развития детей на данном возрастном этапе. Особенности развития личности в этот период во многом определяют и последующий жизненный путь. В этом возрасте наиболее четко проступают все особенности психической сферы ребенка и проявляются результаты родительского воспитания. Как считают многие авторы, самоотношение является ведущим компонентом структуры самосознания подростка. Это обуславливает развитие в его сознании совершенно новых психологических образований - рефлексии на себя, на других, на общество [26].

Онтогенетические уровни самосознания детерминированы степенью развития сознания и психики в целом. Процессом формирования Я-концепции и самосознания в подростковый и юношеский периоды занимались многие отечественные и зарубежные ученые.

Согласно Л.С. Выготскому, самопознание – это социальное сознание, перенесенное вовнутрь, а память – та основа, которая сохраняет целостность самосознания, неразрывность и преемственность отдельных его состояний. Самосознание подростка Л.С. Выготский рассматривает не только как феномен его личности и сознания, но и как момент развития личности, обоснованный биологически и социально подготовленный всей предшествующей его историей. В организации нервной системы заложены возможности самосознания, но для того, чтобы эти возможности были реализованы, необходимы соответствующие психологические и социальные изменения. Л.С. Выготский резко критикует точку зрения, согласно которой человек «познает» свой внутренний мир, отдельные духовные качества путем неожиданного, внезапного их открытия. Он утверждает, что «с естественной необходимостью вся психологическая жизнь подростка перестраивается так,

что возникновение самосознания является только продуктом всего предшествующего процесса развития» [18].

Образование самосознания – это определенная историческая стадия в развитии личности, неизбежно возникающая из предыдущих стадий. Процесс становления самосознания подростка Л.С. Выготский рассматривает также стадильно, как поэтапное развитие, при котором каждая предыдущая ступень подготавливает последующую. В самом общем виде развитие самосознания подростка и юноши выглядит так. Вначале это просто накопление представлений о самом себе. В связи с этим происходит всё большее узнавание себя, всё более обоснованное, всё более связанное. Затем, по мере обобщения этих представлений, происходит их интериоризация. Дальнейшая интеграция самосознания подростка приводит его к осознанию себя в единстве всех проявлений, к осознанию своей особенности, оригинальности, наконец, появляется способность суждения в отношении себя и оценки своей личности.

Выготский Л.С. уделит внимание и вопросу о различии самосознания у подростков разных социальных групп. Развитие самосознания зависит в своем становлении от культурного содержания среды, причем в большей мере, чем какая-либо другая сторона жизни. Процесс становления самосознания Л.С. Выготский рассматривает в русле своей культурно-исторической концепции и с точки зрения положения об интериоризации внешних действий. Процесс развития самосознания включен в генезис самой личности. «Самосознание не надстраивается внешне над личностью, а включается в нее, самосознание не имеет поэтому самостоятельного пути развития, отдельного от развития личности, в нём отражающегося, а включается в этот процесс развития личности как реального субъекта в качестве его момента, стороны, компонента» [18].

Э. Шпрангер, представитель немецкой «понимающей» психологии 1920-1930-х гг., положивший начало систематическому исследованию юношеского самосознания и ценностных ориентаций, считает внутренний мир принципиально несводимым к каким бы то ни было природным или социальным детерминантам. В своей книге «Психология юношеского возраста» он отмечает, что главная задача психологии — познание внутреннего мира личности, который тесно связан с культурой и историей. Положив в основу возрастной периодизации становление духовной жизни личности, Э. Шпрангер делит юность на две фазы. Для 14-17-летних главная проблема – кризис, связанный со стремлением к освобождению от детских отношений зависимости. У 17-21-летних на первый план выступает «кризис оторванности», чувство одиночества и т. п. Главные новообразования этого возраста, по Э. Шпрангеру, — открытие «Я», развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности и ее свойств; появление жизненного плана, установки на сознательное построение собственной жизни; постепенное вращение в различные сферы жизни. Процесс этот идет изнутри вовне: от открытия «Я» к практическому включению в различные виды жизнедеятельности. В то же время в его работе содержатся указания на

возможность нескольких различных типов развития в зависимости от типа личности [18].

Теория Э. Эриксона – наиболее яркая среди психодинамических теорий, которые пытаются объяснить развитие личности через внутренне присущие ей чувства и влечения, имеющие в конечном счете природные истоки. Э. Эриксон подразделяет весь жизненный цикл на восемь фаз, каждая из которых имеет свои специфические задачи и может разрешиться благоприятно или неблагоприятно для будущего развития. Юность (13-18 лет) – пятая фаза этого цикла – характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других, в отрицательном же варианте возникает противоположность – диффузное, расплывчатое «Я», ролевая и личностная неопределенность. Типичная черта этой фазы развития – «ролевой мораторий»: диапазон выполняемых ролей расширяется, но юноша не усваивает эти роли всерьез и окончательно, а как бы пробует, примеряет их к себе. Э. Эриксон подробно анализирует механизмы формирования самосознания, новое чувство времени, психосексуальные интересы, а также патогенные процессы и варианты развития подростничества-юности [34].

В ранней юности, как правило, завершается физическое развитие человека. Наш век стал свидетелем явления резкого ускорения физического развития людей, которое немецкий ученый Е. Кон назвал акселерацией. В ранней юности увеличивается вес, очень быстро растет мускульная сила, большинство молодых людей уже достигает половой зрелости.

Именно в этот период, по мнению Б.Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности. Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека [18].

С точки зрения Л.С. Выготского, идеальная Я-концепция обеспечивает формирование жизненного плана молодых людей. Подросток субъективен, поэтому жизненные планы его являются преимущественно идеалистическими. Объяснением этого феномена может служить следующая теория: жизненный план человека включает два типа целей: конечные (идеальные) и вспомогательные (реальные, конкретные). Конечные цели представляют собой идеалы, понимаемые как ценности, эти цели стабильны. Реальные цели характеризуются конкретностью и достигаемостью, они могут изменяться в зависимости от успехов и неудач [34].

Подростковый период очень важен в развитии Я-концепции ребенка, в формировании у него самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности. В самооценке подростка происходят следующие преобразования. Начиная с

младшего подросткового возраста содержательный аспект самооценки подростков углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами и на свои физические качества [34].

Отметим наиболее часто упоминаемые и авторитетные мнения отечественных и зарубежных психологов о самооценке, самосознании подростков. В связи с увеличением критичности подростка к себе его самооценка становится более адекватной: подросток способен констатировать как свои положительные, так и отрицательные качества (Р. Бернс). В самооценке становятся более выражены моральные качества (Е.Т. Соколова). Происходит дальнейшая эмансипация самооценки от внешних оценок (С.Л. Рубинштейн). Влияние родителей на самооценку снижается, и повышается влияние сверстников как референтной группы (Р. Бернс). Самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально-психологический статус подростка в коллективе. (Я.Л. Коломинский). Неадекватная самооценка детерминирует делинквентное поведение подростка (А.Р. Ратинов).

Отношение к самоопределению (личностное самоопределение – это нахождение самобытного «образа Я» по М.Р. Гинзбург) начинает проявляться уже в младшем подростковом возрасте, формируется и включается в Я-концепцию на рубеже подросткового и юношеского возраста [9].

«Самоопределение подростков представляет собой аффективный центр жизненной ситуации», – так характеризует особенность этого возрастного периода Л.И. Божович, наиболее глубоко и полно рассмотревшая проблему самоопределения подростков [6].

В Я-концепцию подростка самоопределение входит как единая смысловая система обобщенных представлений о мире и самом себе, формирующая внутренние позиции взрослого человека. Эти внутренние позиции складываются из того, как подросток на основе своего предшествующего опыта, своих возможностей, своих ранее возникших потребностей относится к тому, какое положение он занимает в жизни в настоящее время и какое положение он хочет занимать. Таким образом, эта внутренняя позиция, составляющая новообразование Я-концепции подростка, обуславливает его отношение к действительности, окружающим, самому себе и моделирует его будущее место в обществе в виде жизненного плана или жизненной программы.

Подросток очень чувствителен к получению обратной связи. В этом возрасте наблюдается своеобразная двойственность самовосприятия подростков. Они уже не считают себя маленькими детьми, но и взрослыми себя еще не ощущают. С другой стороны, они все время наблюдают за собой как бы со стороны. На их самооценку одновременно влияют два фактора: направленность на оценку внешнего окружения и на внутреннее осознание себя.

Самооценка прямо связана с процессом социальной адаптации и дезадаптации личности. Однако самооценка в этом возрасте еще не может быть полностью самостоятельной, независимой от взрослых. Л.И. Божович так

определяет отношение молодого человека к себе и к будущему: подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, старший школьник смотрит на настоящее с позиции будущего [6].

Самооценка и взаимосвязанный с ней уровень притязаний в момент выбора профессии играют роль своеобразного индикатора. Высокий реалистический уровень притязаний сочетается с уверенностью в ценности собственных действий, стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, наличием устойчивых жизненных планов. Высокий нереалистический уровень притязаний сопровождается фрустрированностью, требовательностью к другим и обвинением окружающих, тревожностью, неуверенностью в своих возможностях. Умеренный уровень притязаний свойственен принимающим себя в целом субъектам, ищущим самоутверждения, уверенным в себе, настроенным на успех, соразмеряющим свои усилия с ценностью достигнутого. Низкий уровень притязаний сочетается со средними возможностями субъекта, осознаваемыми им самим, скромные цели и боязнь возможной неудачи отражают стремление стать опекаемым, не брать ответственность на себя; отмечается неясность планов на будущее, слабая структурированность временной перспективы.

От степени адекватности самооценки зависит правильность постановки целей, выбор их трудности, составления программ действия. Подростки с адекватной самооценкой формируют стратегии своей деятельности адекватно целям. Успех оказывает стимулирующее действие, а неудача способствует проявлению настойчивости и стремлению определить ее причины. В учебной и профессиональной деятельности такие личности стабильны и обычно успешны. У ребят с заниженной самооценкой отмечаются неуверенность в себе, пассивная социальная позиция, часто они не могут реализовать свои возможности в полной мере. Завышенная самооценка проявляется в стремлении любой ценой избежать неудачи, поэтому подростки с таким уровнем самооценки отказываются от целей, успех достижения которых сомнителен. В учебной и профессиональной деятельности они обычно успешны, хотя, также как и их сверстники с заниженной самооценкой, часто не реализуют своих потенциальных возможностей [6].

На формирование самооценки влияют взаимоотношения с родителями, с коллективом сверстников, с учителями. Однако подростки стремятся постичь не только себя, но и разобратся в других людях. Способность учитывать мысли других в сочетании с повышенным вниманием подростков к собственной персоне ведет к особому рода эгоцентризму. Подростки обычно склонны полагать, что они и их поведение интересны другим людям так же, как и им самим. Им часто не удается провести грань между их собственными интересами и интересами других. Представление подростков о том, что окружающие их люди постоянно наблюдают за ними и оценивают их, получило название «воображаемой аудитории». Подростки выступают перед этой воображаемой аудиторией на своей внутренней сцене, чтобы «примерить» на себя различные установки и роли. С другой стороны, воображаемая аудитория

служит своеобразным барьером в коммуникативном плане, так как является причиной застенчивости. Молодые люди постоянно ощущают себя на виду у всех и очень остро и болезненно это переживают, будучи не уверенными в собственной идентичности. Они пытаются понять, кем же они являются на самом деле; подростки крайне ранимы и уязвимы, тяжело переживают критику и придают большое значение чужому мнению. Одним из проявлений эгоцентризма является создание многими подростками «персонального мифа». Под этим понятием имеется в виду сознание собственной уникальности и исключительности, чувство неуязвимости и вседозволенности, что, скорее всего, лежит в основе особо рискованных и необдуманных форм поведения подростков. Обычно к 15-16 годам этот эгоцентризм уступает место вполне адекватному пониманию окружающей действительности, то есть, подростки достигают конвенционального уровня развития по классификации Л. Колберга, когда в мышлении и социальном поведении основную роль играет социальная конформность.

Одна из основных особенностей подросткового возраста заключается в том, что человек, уже не относя себя к детству, еще не способен в полной мере выполнять взрослые обязанности или пользоваться взрослыми правами. Это период перестройки взглядов, отношений, переоценки ценностей. Молодой человек оказывается особенно ранимым, незащищенным и подверженным воздействию любого внешнего влияния. Важнейшее психологическое новообразование этого возраста, по словам Л.С. Выготского, – «комплекс взрослости». Это специфическое чувство взрослости толкает подростка на утверждение своей самостоятельности. Стремление к взрослости может сочетаться со стремлением к вседозволенности. В основе подобных притязаний лежат как реальные, так и воображаемые силы. Подросток не всегда способен учитывать свой жизненный опыт. Ложно воспринятая самостоятельность может привести его на путь ниспровержения авторитетов, нигилизма. Подростки очень болезненно реагируют на посягательство на их внутренний мир и личное пространство.

Для этого возраста характерна реакция группирования со сверстниками, с одной стороны, и реакция эмансипации – с другой.

Подростковый возраст относится к критическим периодам жизни человека. Л.С. Выготский указывает, что в подростковом возрасте происходят две крупнейшие перемены. Это возраст открытия своего «Я», оформления личности и мировоззрения, отношения к миру. Образно говоря, это возраст вхождения в культуру.

Л.И. Божович называет кризис подросткового возраста, в отличие от кризисов других возрастов, более затяжным и острым, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает много таких актуальных потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной зрелости школьников этого возраста. Острота кризиса выражается и в том, что депривация вновь возникших потребностей связана преимущественно не с внешними препятствиями (как в более младшем возрасте), а с внутренними – запретами, накладываемые подростком на самого

себя, ранее сформировавшимися психологическими новообразованиями (привычки, черты характера и т. п.), часто мешающими подростку достигнуть желаемого и им самим избранного образца) [6].

По мнению А.Н. Леонтьева, в подростковый период, время осознания своего духовного «Я» и формирования «идеального Я», происходит второе рождение личности. Подросток переживает физические изменения в организме, во внешнем облике, психике и идет по пути развития через межличностные и внутриличностные конфликты. Насколько удачно могут быть разрешены эти конфликты, во многом зависит от ближайшего окружения, от эмоциональных связей с близкими людьми, на основе которых вырастает чувство привязанности, безопасности, доверия к окружающему миру [18].

Подростковый возраст является сензитивным периодом формирования, развития самосознания личности в целом и отдельных её компонентов – образа «Я», самооценки, самоотношения, самопонимания, самовыражения, стратегий и тактик самоутверждения. Как писал В.С. Мерлин: «...человек – личность не только для других, но и для себя. Он отдаёт себе отчёт в том, что является субъектом, активным деятелем, изменяющим окружающую природную и общественную среду в соответствии со своими целями и мотивами» [22, с.327].

А.А. Реан, Е.И. Петанова отмечают, что самосознание, активно формирующееся в подростковом и раннем юношеском возрасте, обеспечивает целостность, стабилизацию личности [34].

Несмотря на значительное количество исследований самооценки в детском возрасте, многие исследователи (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Л.В. Бороздина) склонны считать её новообразованием именно подросткового возраста. Именно в подростковом возрасте у молодых людей формируется собственная независимая от других людей система эталонов самооценивания и самоотношения, совершенствуются способности понимания своего внутреннего мира, осознание собственной неповторимости. Именно это новообразование возраста обеспечивает в дальнейшем возможность осознанного самостоятельного и ответственного построения собственного поведения, выбора стратегии и траектории жизненного пути [34].

Центральным личностным новообразованием этого периода является становление нового уровня самосознания, Я-концепции, который определяется стремлением понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Это очень длительный процесс, приводящий к построению социальной и персональной идентичности. Важной стороной становления идентичности является развитие транспективы – целостного представления о своем прошлом, настоящем и будущем как единой линии собственного развития [1].

В работах Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой выделяется центральное новообразование начала подросткового периода (11-12 лет) – «возникновение и формирование чувства взрослости: школьник остро ощущает, что он уже не ребенок и требует признания этого, прежде всего равных с остальными прав, со стороны взрослых. Чувство взрослости есть новообразование сознания, через

которое подросток сравнивает и отождествляет себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» [34].

Собственная взрослость в представлении подростка – это прежде всего отношение к нему как ко взрослому. Это время активного становления этой сферы, что обуславливает ее аффективную значимость, повышенный интерес к себе, стремление понять себя, свою уникальность и неповторимость, желание выработать собственные критерии понимания и оценки самого себя и мира вокруг. Вместе с тем, для самооценки подростка характерны резкие колебания, зависимость от внешнего влияния.

Подростковый период характеризуется прежде всего повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок, на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда «извне» на собственный взгляд – «изнутри». Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Именно с подросткового возраста сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я-концепции школьника [12].

Говоря об особенностях самосознания подростка, многие авторы подчеркивают, что подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими, ищет критерии такого сравнения. Этот феномен получил название «воображаемой аудитории» (Д. Элкин, 1971). Это позволяет школьнику в процессе такого сравнения к старшему подростковому возрасту выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда «извне» на собственно субъективный взгляд «изнутри». Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на собственную самооценку. Это период развития самосознания, основанного на социальном сравнении, сравнении себя с другими, почти такими же, как ты, и все-таки в чем-то совсем другими (сверстниками) и совсем другими, но в чем-то схожими с тобой (взрослыми) и одновременно время выработки некоторых критериев, составляющих «идеальное Я» [1].

Именно с подросткового возраста сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой самооценки школьника.

Таким образом, это важное время для развития самосознания подростка, его рефлексии, Я-концепции, чувства Я. Однако интерес к проблемам самовоспитания, желание понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, ещё не реализуются в каких-либо конкретных действиях или реализуются лишь на очень короткое время. Поэтому подростки нуждаются в специальной работе по организации и помощи им в осуществлении процесса саморазвития [12; 25].

Л.А. Регуш в своей монографии пишет, что самопознание подростка активно осуществляется по самым различным областям собственного «Я»:

физической, личностной, познавательной, эмоциональной и т.п. В этот период продолжается развитие Я-концепции, в процессе которого характерными тенденциями являются:

- обособление самооценки от оценок окружающих;
- самооценка выступает как регулятор поведения;
- неустойчивость самооценки [37].

Подросток испытывает потребность в самопознании «Я», прибегая для этого не только к самонаблюдению, но активно экспериментируя над собой, проверяя свои возможности.

По мере самопознания и одновременно с ним, происходит становление самоотношения – эмоционально-оценочного отношения к своей личности (самопринятия, самоуверенности, самообвинения, самоинтереса и др.).

По данным анализа проблемы самоотношения Е.Н. Андреевой было установлено, что самоотношение имеет сложную структуру, компонентами которой являются:

1) познавательный (включает осознание своих достоинств, недостатков, понимание своих желаний, стремлений, «внутреннее» их обоснование, оценка себя, своего места в социальной реальности);

2) эмоциональный (лично значимое, субъективное переживание человека по поводу своей личности);

3) поведенческий (конативный) – выработанные стратегии и тактики поведения по отношению к самому себе [37].

Микроструктура самоотношения представлена следующими характеристиками:

- самоуважение;
- аутосимпатия;
- самоинтерес;
- ожидание положительного отношения других людей [26].

Позитивными последствиями высокого самоуважения являются способность преодолевать свои недостатки, самостоятельность и малая внушаемость, удовлетворенность самим собой, положительное отношение к окружающим или, напротив, пренебрежительное, высокомерное отношение к другим, наличие чувства собственного достоинства, стремление утверждать себя не за счет других людей, а за счет реализации собственных возможностей, усилий.

При низком самоуважении в поведении подростков часто наблюдается закрытость, склонность к психической изоляции, уход от действительности в мир мечты, болезненные реакции на критику, смех, замечания социального окружения, стремление утвердить себя за счет окружающих. Кроме того, дефицит самоуважения сказывается и на внутреннем психологическом неблагополучии подростков, что выражается в ожидании равнодушного или негативного отношения со стороны других людей и недоверчивое и неодобрительное отношение к ним, чувстве неполноценности, ущербности, недостойности кого-то, частых внутриличностных конфликтах [25].

Одной из причин снижения самооценки, формирования комплексов в современном мире становится буллинг (различные формы физического и психологического насилия над личностью).

О.Л. Глазман описывает классификацию буллинг-структуры, которая состоит из таких ролевых позиций:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности [10].

В первое десятилетие 21 века в научных публикациях, в материалах средств массовой информации, в общественном сознании прослеживается устойчивая тенденция обозначения негативной динамики социального развития детей и подростков. В ежегодных государственных докладах «О положении детей в Российской Федерации» приводятся статистические данные, характеризующие критическое положение детей в современной России: рост количества детей, оставшихся без попечения родителей; рост количества детей с задержкой психического развития; высокий уровень количества детей и подростков, совершивших преступления и стоящих на учете в подразделениях по предупреждению правонарушений несовершеннолетних; рост наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. По данным Росстата за 2013 г., при общей численности детского населения в 29 969 000 человек 89 053 ребенка были признаны потерпевшими в различных преступлениях (3,36%), 5 881 359 детей обратились в центры социального обслуживания семей (19,62%), было выявлено 333 950 нарушений прав несовершеннолетних. Распространенность случаев насилия над детьми в России, по данным разных источников, составляет от 3% до 60% от общего количества детского населения в зависимости от форм и видов насилия – сексуального, физического, психологического, информационного, пренебрежения основными нуждами детей [41; 44].

Как правило, насилие над детьми редко имеет характер единичных эпизодов. Насилие – это повторяющееся явление. Более того, ребенок, ставший жертвой насилия дома, часто становится жертвой насилия и в школе, среди сверстников. Его поведение в общественных местах также отличается либо

высокой склонностью к риску, либо провоцирует окружающих на агрессивные или пренебрежительные поступки. В исследованиях американского психолога Дэвида Финкельхора убедительно показано, что поливиктимизация является отличительной особенностью именно насилия над детьми. Например, физическое насилие, преследования сверстников, преступления против собственности, постоянное насилие в семье ребенок может иметь в своем опыте как одновременное и постоянное травмирующее воздействие. В исследованиях Д. Финкельхора показано, что 22% детей в возрасте от 2 до 17 лет подвергались четырем и более видам насилия в течение одного года. В результате таких воздействий травма, которую получает ребенок, приводит к физическим, психологическим, личностным и социальным нарушениям в развитии детей. Исследования поливиктимизации и в целом последствий насилия для развития личности ребенка составляют, пожалуй, самое весомое направление научных исследований, содержащее обширный фактологический материал о влиянии насилия на развитие личности ребенка. Общие заключения этих исследований сводятся к следующим положениям.

1. Самое серьезное воздействие насилие оказывает на самосознание ребенка: самосознание становится неопределенным, размытым, а порой противоречивым и разорванным во времени; отмечается гипервыраженное представление о себе как о жертве, преувеличенное (или преуменьшенное, практически исключенное) представление о тех частях своего тела, которые были в центре событий; самооценка становится низкой; ребенок постоянно переживает чувство вины, стыда, собственной неполноценности.

2. В результате насилия происходит неконструктивная трансформация мировоззренческой и мотивационно-смысловой сферы ребенка. Если при нормальном развитии для ребенка характерны высокий познавательный интерес, жизнелюбие и открытость внешнему миру, то ребенок, пострадавший от насильственных действий, характеризуется боязливостью, замкнутостью. Это влияет на формирующуюся картину мира ребёнка который окружающую действительность начинает рассматривать не как интересную/неинтересную, красивую/некрасивую, а как опасную/безопасную. Смещение смыслового вектора в сторону поисков наиболее безопасных способов жизни перестраивает направление и выражение активности ребенка: появляется тенденция амотивированности в поведении, в учебной и игровой деятельности («ничего не хочу»), исчезает инициатива, снижается собственная ответственность за выбор и совершенные поступки.

3. Установки, формирующиеся у ребенка в результате насилия, часто имеют деструктивный характер. Так, ребенок, которого бьют, укрепляется во мнении о допустимости и даже необходимости наказаний в такой форме, о праве физически сильного человека на неограниченную власть и контроль, о физическом насилии как наиболее действенном способе достижения цели.

4. Особое место в поведении пострадавших детей занимают случаи проявления эмоциональной усталости и глухоты при столкновениях с ситуациями чужого горя, боли, беды. Дети все чаще скорее с любопытством, чем страхом или возмущением, наблюдают сцены страданий другого человека

или животных в реальной или виртуальной жизни. Психологи отмечают, что такое нарушение эмоционального развития связано с непониманием тех чувств, которые переживает другой человек, с незрелостью и эмоциональной инфантильностью ребенка.

5. Серьезными являются нарушения во взаимодействии и общении детей. Бескорыстие и взаимопомощь дружбы у пострадавшего ребенка может подменяться комфортом в общении с другим человеком, а также его полезностью и перспективностью для достижения целей. Для таких детей характерны отчужденность, замкнутость или, напротив, гипертрофированный страх одиночества, навязывание себя другим, заискивающее поведение, стремление любой ценой удержать общение с другим человеком.

Эти особенности характерны в большей степени для нарушения личностного развития в подростковом возрасте. Поэтому исследователи выделяют изучение проблемы насилия над подростками в качестве специальной проблемы. Чаще всего при исследовании поведения подростков рассматривают различные формы деструктивного поведения, среди которых особое место занимает буллинг – относительно новое в научной литературе социальное явление, связанное с насильственными действиями детей и подростков в отношении других детей и подростков-сверстников, младших или старших. Несмотря на то, что симптоматика и причины подростковых девиаций традиционно являются предметом психологических, педагогических, криминологических исследований, остается неясным вопрос о психологических механизмах деструктивного поведения детей и подростков в динамично изменяющемся современном обществе, о причинах подросткового буллинга и, как следствие, наиболее эффективных педагогических и социальных технологиях, работающих с этой проблемой.

Исследования проблемы буллинга в психологии начались после публикации в 1970-х годах норвежского ученого Д. Олвеуса, и с конца 1980-х годов вопросы определения, причин, факторов, последствий, личностных особенностей, профилактики, предотвращения и вмешательства в ситуации буллинга вызывают нарастающий интерес как в западной науке, так и в практике [10]. Российские специалисты обратились к проблеме буллинга почти на десятилетие позже своих зарубежных коллег, однако с начала 2000-х годов все больше исследователей публикуют работы на непосредственно связанные с буллингом темы (например, работы В.Р. Петросянц, М.Г. Нечаевой, И.С. Бердышева, В.И. Вишневской, И.С. Кона, Д.А. Кутузовой, О. Маланцевой, А.А. Стрельбицкой, Е.И. Файнштейн).

Основной смысловой комплекс понятия буллинга можно было бы свести к проявлению агрессии одних подростков по отношению к другому, отдельные аспекты требуют уточнения. Так, ряд исследователей считают буллингом действия, совершенные в составе группы, при наличии других действующих лиц, кроме жертвы и обидчика. В этом смысле он сближается с понятием «моббинг» в исследованиях П.П. Хайнеманна, который можно описать как нападение группы детей на ребенка, мешающего ей. Подобное объединение в банды сейчас рассматривают как один из видов буллинга. Другие авторы

допускают и возможность буллинга со стороны одного обидчика, отличая его при этом от драки намерением подчинить, унижить жертву [10].

Классическим считается определение, предложенное Д. Олвеусом: «Ученик подвергается буллингу или является жертвой, когда он или она становятся целью неоднократных и периодических негативных действий со стороны одного или нескольких учеников» [10, с.161]. Это определение, в целом, до сих пор сохраняет актуальность, хотя за последние годы к нему появились существенные дополнения. Например, оно не охватывает такой важной характерной черты, как ощущение неравенства между обидчиком и жертвой, а определение действий обидчика как «негативных» не содержит указаний на их преднамеренный характер.

Более полный характер носит определение Е. Роланда: «Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации». Обратимся к ключевым характеристикам, которые прослеживаются при исследованиях буллинга:

1. Неоднократность и/или периодичность

В отличие от единичных актов агрессии, буллинг предполагает, что обидчик не только способен навредить жертве здесь и сейчас, но и потенциально может быть опасен для жертвы в будущем. Жертва, таким образом, находится в постоянном тревожном ожидании того, что же обидчик будет делать дальше, и, следовательно, может попытаться уклониться от встречи с обидчиком, если это поможет избежать угрозы. Для обидчика, в свою очередь, такое поведение может служить подкреплением агрессии.

2. Умысел

От случайных, непреднамеренных актов агрессии буллинг отличается стремлением обидчика расстроить, унижить или иначе навредить жертве. Иными словами, обидчик отдает себе отчет в том, что его действия с большой вероятностью негативно скажутся на жертве, физически или психологически. Кроме того, его целью нередко бывает понижение статуса жертвы ради повышения собственного в группе сверстников.

3. Нанесение вреда

Как одна из форм насилия, буллинг непосредственно направлен на причинение физического или психологического вреда жертве, её эмоциональному состоянию, здоровью, благополучию. Жертвы буллинга еще с детского возраста испытывают депрессию, тревожность, стремление навредить себе и суицидальные позывы. По уровню выраженности психологических проблем жертвы буллинга приближаются к жертвам насилия над детьми. В случае, если ребенок подвергается и насилию, и буллингу, они взаимно усиливают эффекты друг друга, причем отношения со сверстниками выступают медиатором связи между жестоким обращением и депрессией. Можно говорить о том, что для жертвы буллинга, и без того склонной к тревожности и самообвинениям, травля становится очередным подтверждением собственной слабости и некомпетентности, подкрепляя низкую самооценку, депрессию и другие проблемы. Косвенным образом, страдают также и сам обидчик, и

свидетели. Обидчики при достижении 20 лет чаще участвуют в преступлениях, чем свидетели и жертвы. Также к старшим классам они чаще употребляют наркотики и алкоголь. Однако они не страдают от депрессии, тревожности, панических расстройств, антисоциального расстройства личности. Похоже, что обидчики привыкают использовать силу для достижения своих целей, что во взрослой жизни часто приводит к конфликтным ситуациям в обществе. Хотя они обладают способностью продавить или запугать свое ближайшее окружение, обидчики не способны адаптироваться в более широком общественном контексте, и вынуждены совершать преступления, чтобы добиться своих целей. Возможно, именно в этом заключается одна из причин падения распространенности буллинга в старших классах, когда подростки уже понимают, что агрессия не является социально одобряемым методом воздействия, и как следствие реже её используют. Ситуация буллинга сказывается и на свидетелях. По крайней мере часть из них признается, что вынуждена была смотреть, но не вмешиваться, если насилие совершалось над другим учеником. Это вызывало в них чувство собственного бессилия. Другие либо в тайне поддерживали обидчиков, то есть могут стать обидчиками в будущем, либо хотели помочь, но ничего не делали, что показывает у свидетелей высокий уровень конформизма, даже при условии конфликта общественного мнения с их собственным. Такие дети привыкают молчаливо соглашаться с несправедливостью, которая творится вокруг, не только подкрепляя агрессию, но и игнорируя собственные ценности в пользу обидчика.

4. Злоупотребление силой или влиянием

От других видов агрессивного поведения буллинг отличает злоупотребление силой, когда обидчик использует свое фактическое или кажущееся превосходство для того, чтобы причинить вред жертве. Влияние обидчика может быть основано на физическом превосходстве, социальной компетентности, остроумии, уверенности в себе, возрасте, поле, расе, национальности, экономическом положении или уровне образования. Вероятно, оценка превосходства сил обидчика проводится внутри группы для конкретной ситуации, причем жертвы и свидетели почти в два раза чаще, чем сами обидчики, отмечают, что обидчики были сильнее или влиятельнее. При этом обычно буллинг происходит между ровесниками и/или одноклассниками. Таким образом, буллинг выступает методом утверждения и удержания положения в группе сверстников. В стремлении доминировать обидчики выбирают самый примитивный способ воздействия на ситуацию - агрессию и подавление жертвы. Некоторые из обидчиков даже идут на примирение со своими жертвами, если жертва четко выразила свое подчиненное по отношению к обидчику положение. Следует отметить, что злоупотребление влиянием имплицитно включает в себя ещё одну характеристику, которую периодически упоминают в исследованиях буллинга. Для жертвы доминирование обидчика в ситуации, а также его злонамеренность означает отсутствие контроля, т.е. невозможность выйти за пределы ситуации или покинуть её. Жертва вынуждена реагировать на действия обидчика. Этим

жертва коренным образом отличается от свидетелей, которые даже при худших сценариях способны выбирать свое поведение.

Эти черты характерны для всех разновидностей буллинга. В настоящее время используются три основания для классификации видов и типов буллинга, в соответствии с которыми разрабатываются и внедряются специализированные исследовательские программы, программы помощи и профилактики [16].

Первая типология основана на характеристиках объекта насилия. К таким характеристикам могут относиться возраст (подростковый буллинг), пол (буллинг над женщинами), состояние (буллинг над инвалидами), этическая принадлежность, социальный статус и др.

Вторым основанием для классификации может быть выбрана та социальная среда или сфера, в которой совершается буллинг. С этой точки зрения различают буллинг в семье (родительский), в школе (школьная травля), буллинг на рабочем месте. Кибербуллингом называют травлю, которая происходит через телефон, Интернет, электронную почту, иными словами, в пространстве виртуальной жизни человека. Здесь так же, как и в открытом, непосредственном столкновении, жертву могут запугивать, насмехаться, изолировать, украсть личные данные или сделать невозможным доступ к странице. В этом контексте имеет смысл противопоставлять кибербуллинг и непосредственно травлю лицом к лицу. В ситуации кибербуллинга обидчик способен сохранять анонимность, получая больше контроля над ситуацией и уменьшая риск наказания. Тревога жертвы возрастает, так как неизвестно, откуда ждать удара. При этом зачастую обидчики знакомы со своими жертвами не только в Интернете.

Третья классификация основана на характере насильственных действий. Различают физический, вербальный и социальный буллинг. Физический буллинг предполагает, что жертва подвергается физическим нападениям со стороны обидчика. Вербальная разновидность включает в себя унижения, насмешки, угрозы, клевету; социальная – игнорирование, исключение из группы, воровство или порчу имущества жертвы.

Таким образом, подростковым буллингом можно называть неоднократное умышленное нанесение вреда одним подростком или группой другому подростку, который в данной ситуации оказывается не способным себя защитить и лишен возможности её покинуть. Умышленность (намеренность) нанесения вреда одним подростком или группой подростков другим детям, предполагает осознание обидчиками ненормативности своего поведения и одновременно его целенаправленного характера с возможным пониманием причин и последствий ущерба. В ситуации буллинга дети-жертвы и часто дети-свидетели буллинга не имеют возможности самостоятельно покинуть угрожающую ситуацию, преследования носят характер повторяющихся действий и определяют контекст жизни ребенка. Это важно не только в случае непосредственных агрессивных действий в школе или на улице, но и в ситуации преследования с помощью сети Интернет. Отличительной особенностью буллинга является желание обидчиков контролировать ситуацию

и поведение жертвы. В отличие от ситуативной агрессии, которая может выступать как форма экспериментального социального поведения подростков, буллинг – это устойчивый способ утверждения статуса и доминирования в подростковой группе. Таким образом, от ситуативной агрессии буллинг отличается неоднократностью, намеренностью унижений и желанием обидчика доминировать, чтобы укрепить свое положение в группе. Как и в других видах насилия, жертва оказывается бессильна сопротивляться и плохо контролирует ситуацию. Эти особенности присущи всем видам (физическому, социальному и вербальному) и формам (лицом к лицу, в виртуальном пространстве) буллинга.

Следует подчеркнуть, что разрушительные для развития личности последствия подросткового буллинга присущи не только жертвам, но и в не меньшей степени обидчикам и свидетелям буллинга. Это системное воздействие на подростковую группу и подростковое сообщество в целом [10; 28; 44].

Изучение подросткового буллинга должно включать в себя как изучение особенностей подростков-обидчиков, так и жертв и свидетелей в контексте намерений, целей, потребности в доминировании, степени и содержания субъективного контроля, эмоциональных переживаний.

Важное значение при исследовании буллинга имеет изучение групповых процессов в подростковой группе и возможностей для участников буллинга избегать травматических ситуаций. Характер и содержание контекста жизни подростков вне ситуации буллинга: отношения в семье, наличие другой, защитной подростковой группы, общий контекст жизни и отношение к буллингу в образовательном учреждении – также должны быть включены в исследовательскую ситуацию. Такой подход открывает возможности определения основных направлений разработки программ психологической, педагогической и социальной помощи подросткам – жертвам, свидетелям и обидчикам [16].

Самый сложный период в жизни подростков, по общему мнению, приходится на 13-14 лет. Именно в это время неуверенность в себе и чувство неполноценности достигают своего апогея, причём окружение подростка оказывает на него очень сильное давление.

Очень часто подростки и особенно старшеклассники обращаются к психологу с вопросами о том, как стать уверенным в себе, преодолеть застенчивость и скованность.

Страхи показаться смешным в глазах ровесников, несостоятельным и неуспешным в той или иной ситуации, мучают большинство подростков, юношей и девушек.

И это не случайно: подростковый возраст и ранний юношеский период в жизни молодого человека – это время социального и личностного самоопределения и самоутверждения. От того, насколько ровно и стабильно молодые люди переживают данный период, зависит формирование их самооценки, что, безусловно, сказывается на их будущих профессиональных достижениях, поведении в критических и жизненных ситуациях, на умении достичь гармонии и взаимопонимания в личной жизни. Молодой человек в этот

период находится как бы на разрыве, между двух полюсов: мощного стремления к самоутверждению, актуализации своего «Я», к проявлению сильных и ярких сторон своей натуры и болезненного самоуничтожения, страха перед возможными поражениями, неверия в свои возможности.

Неудержимое стремление проявить себя и в то же время болезненная неуверенность в себе присутствуют практически во всех сферах жизни молодых людей: в учёбе, поиске будущей профессии, взаимодействиях со сверстниками и взрослыми. Довольно часто юноша может уверенно чувствовать себя в спортивном зале и испытывать мучительную неуверенность в общении с людьми. Может быть и так, что девушка, отличающаяся хорошими успехами в учёбе, имеет острый комплекс неполноценности по поводу своих внешних женских качеств.

От каких основных причин зависит формирование заниженной самооценки у подростков и старшеклассников? Чаще всего это либо врождённая свертревожность и застенчивость (высокий уровень возбудимости, чувствительности и энергетика сочетается с выраженной замкнутостью и необщительностью), либо приобретённая внутренняя скованность в определённых жизненных ситуациях. Например, в семье, где один из родителей или оба – властны, доминантны, авторитарны.

Зона особого психологического риска находится во взаимоотношениях сильной, доминантной матери и сына в неполной семье; в восьми случаях из десяти юноша, воспитанный властной матерью, инфантилен, зависим, слаб, неуравновешен, не умеет постоять за себя и не уверен в себе. По мере взросления «маменькин сыночек» имеет выбор в основном из двух жизненных путей: либо остаться психологически зависимым от матери практически на всю жизнь, либо начать борьбу за собственную самостоятельность и независимость [32; 33; 36]. И в том и в другом случае молодой человек нуждается в помощи квалифицированного психолога.

Девушка проявляет себя в семье более гибко, однако и здесь наблюдается определённая тенденция: на развитие положительной самооценки у девушки влияет отношение к ней отца. Если отец эмоционально принимает дочь, поддерживает её, одобряет её поведение в целом – девушка становится жизнерадостной, уверенной в себе, оптимистичной. И, наоборот, невнимание отца, его эмоциональная холодность к дочери формируют её тревожной, неуверенной, скованной и застенчивой.

В школе во многих случаях успешное развитие положительной самооценки у учащихся зависит от того, как к ним относилась первая учительница, а также от занимаемого ими места в социометрической структуре коллектива одноклассников. Уверенные в себе и активные ребята – это те, к кому в своё время положительно отнеслась первая учительница, и кто смог стать лидером в своём окружении. Неуверенные в себе, скованные и зажатые – это школьники, кого по тем или иным причинам «не переносила» их первая учительница и кто попал в позицию «отверженных» в классе.

Терпения и мудрости требует этот период от родителей. Иногда родителям кажется, что они были не такими, трудно вспомнить себя и свои

переживания. Непросто бывает и принять изменения в собственном ребёнке, начать по-новому относиться к нему.

Подросток нуждается в поддержке и ободрении родителей. Просто форма выражения этой поддержки меняется. Хорошим вариантом может стать совместное времяпрепровождение, новые увлечения – вместе сходить в кино и обсудить потом фильм, внимательно прислушиваясь к мнению подростка, вместе учиться кататься на роликах, играть в боулинг или пойти в поход на байдарках. Это способствует укреплению и отношений, и авторитета взрослого. Большую помощь неуверенному в себе подростку могут оказать посещение тренингов уверенности, а также психологическая коррекция с опытным психологом. Сарказм и высмеивание происходящих перемен способны ухудшать отношения и отдалять родителей и подростков друг от друга. Если подросток требует больше прав – то должен понимать, что получает и больше обязанностей и ответственности.

Вовремя и искренне сказанная похвала его внешности или успехам способна окрылить. Возможно, стоит поделиться с сыном или дочкой своими воспоминаниями и опытом преодоления подростковых трудностей.

Для развития позитивной самооценки и дифференцированного «Я-образа», по мнению ученых (А.Я. Варга, В.В. Столин, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис и др.), необходима эмоциональная вовлеченность родителей в жизнь ребенка.

Развитию самооценки способствует и стиль семейного воспитания. Опираясь на исследования ряда ученых, в частности Д. Баумринд и Э. Маккоби, Г. Крайг составила довольно полную классификацию стилей родительского поведения [34]. Авторы исходили из фиксации двух факторов влияния на детей в семье – родительского контроля и родительской теплоты». Ведь от условий, от используемых форм воспитания принятых семьей, зависит будущее поведение ребенка – адекватным или неадекватным. Дети с заниженной самооценкой, чаще всего бывают не довольны собой. Такие ситуации характерны для семей, где взрослые постоянно упрекают, ругают подростка, взваливают на их плечи то, что не по силам им (детям).

Но, как отмечают И.А. Гобаева, О.У. Гогицаева и ряд других авторов «неадекватность может показать себя и в случаях с завышенной самооценкой» [11]. Такое уже происходит в семьях, в которых подростка перехваливают, часто за каждое мелкое выполненное дело вознаграждают материально. Результаты многочисленных исследований подросткового периода, имеющиеся как в отечественной, так и в зарубежной литературе, показывают заметное снижение роли родителей и стиля их воспитательных воздействий на формирование личности подростка и его самооценку в частности. Однако, исследования О.У. Гогицаевой, А.В. Небежевой, Д.А. Шибзуховой, К.Е. Кузьминой показали, что высокая требовательность родителей, отвержение, отсутствие сотрудничества в воспитании значимо коррелируют с низкой самооценкой подростков, а принятие, готовность к кооперации способствуют формированию адекватной и высокой самооценки [11].

Рахманкулова С.А. обнаружила, что самооценка, самоотношение подростка положительно взаимосвязаны с тем, насколько позитивно значимым родителем интерпретируются события, происходящие с ним. Если для значимого родителя характерны оптимистический, умеренно оптимистический или умеренно пессимистический атрибутивные стили мышления, у ребенка более вероятно формирование адекватной положительной самооценки. Сильная и постоянная поддержка родителей в сочетании с ободрением и уважением автономии ребенка не только не подрывает уверенность последнего в своих силах, но обеспечивает условия, которые могут наилучшим образом способствовать развитию такой уверенности [36].

В эмпирическом исследовании Н.С. Фонталовой установлено, что для подростков из неполных семей характерен высокий уровень самоуничижения, конфликтности, внутренней напряженности и общего негативного эмоционального отношения к себе. При этом эмоциональный климат неполных семей нередко отличается конфликтностью, эмоциональной нестабильностью, недостатком теплых доверительных отношений, а в ряде случаев и враждебностью. Подросткам из полных семей в большей степени присуще позитивное отношение к себе, ощущение ценности собственной личности, положительная оценка себя. Доказано наличие связи между типом семьи (полная, неполная) и интенсивностью использования психологических защит. У подростков из неполных семей чаще всего отмечается интенсивное использование таких психологических защит как «деградация», «проекция» и «гиперкомпенсация», тогда как у подростков из полных семей доминирует использование «проекции».

Н.Н. Маслова, на основе результатов проведенного ею эмпирического исследования, делает вывод о том, что старший подростковый возраст (14-16 лет) является сензитивным периодом для самопонимания [21]. Для подростков характерны осмысление себя и согласование реального поведения с представлениями и переживаниями самих себя. В старшем подростковом возрасте самопонимание тесно связано со структурными компонентами самоактуализации и самоотношения личности. Понимание себя молодыми людьми 15-16 лет способствует появлению у них чувства личной управляемости и предсказуемости своего «Я», а также снижению обвинений в адрес собственного «Я» и повышению удовлетворенности своим настоящим, открытости новому опыту, уверенности в себе и доверия к окружающему миру. Наиболее интенсивно самопонимание развивается у подростков 15-16 лет. Их представления и переживания себя более глубоки, насыщены и иерархичны, а взаимосвязи самопонимания со структурными компонентами самоактуализации и самоотношения личности более выражены и значимы, в сравнении с подростками 14-15 лет.

Таким образом, неуверенность в себе, низкая самооценка, неприятие себя или отдельных сторон собственной личности подростков может быть с одной стороны естественным для подросткового возраста явлением, но с другой стороны – важной мишенью сопроводительной и коррекционно-развивающей работы практического психолога.

1.2. Диагностика неуверенности в себе, подростковых комплексов и их причин

Изучение самосознания личности, самооценки актуально в контексте анализа и решения проблем общего психического и личностного развития детей разного возраста, сложностей детско-родительских отношений, профилактики и коррекции различных форм девиантного и дезадаптивного поведения [29; 30]. Осознание различных сторон личности подростка и его активности является основой для общего психологического благополучия и решения дальнейших задач возрастного развития – задач, связанных с личностным и профессиональным самоопределением, принятием жизненных решений, определением стратегии жизни.

Далее в таблице 2 представлен перечень диагностических методик, которые можно использовать в работе с детьми подросткового возраста. Выбор методик должен быть обусловлен не только возрастными особенностями ребёнка и целями диагностики, которые ставит перед собой психолог, но и содержанием запроса на диагностику, а также собранными анамнестическими сведениями о ребёнке (данные психологического и педагогического анамнеза).

В таблице не представлены методики наблюдения и экспертной оценки. Этот факт объясняется особенностями предмета диагностики – самосознания, самооценки.

Таблица 2. Методики диагностики особенностей самосознания, самооценки, самоотношения в подростковом возрасте

Наименование и авторы методики	Диагностируемые параметры	Ограничения в использовании
Субъективные методики (анкеты, опросники, самоотчёты)		
Методика изучения уровня притязаний и самооценки Т.Дембо-С.Я.Рубинштейн в модификации Прихожан А.М.	Измеряется уровень самооценки и притязаний по шкалам здоровья, способностей, характера, авторитета у сверстников, внешности, уверенности в себе	Для детей от 10 лет Обязательно сопровождается беседой
Методика изучения самооценки С.Будасси	Общий уровень самооценки	Для детей от 14 лет
Методика исследования самооценки личности Н.М.Пейсахова	Уровень самооценки в общении, в деятельности, в принятии решений и в сфере переживаний	Для подростков от 12 лет и взрослых
Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва	Общий уровень самооценки	Для подростков от 12 лет и взрослых

Опросник изучения общей самооценки Г.Н.Казанцевой	Общий уровень самооценки	Для детей и подростков от 10 лет
Опросник изучения особенностей Я-концепции Е.Пирса, Д.Харриса в адаптации А.М.Прихожан	Удовлетворённость собой, самоотношение, самооценка интеллекта, поведения, школьной ситуации, внешности, популярности среди сверстников, удовлетворённость жизненной ситуацией, положением в семье, уверенность в себе и тревожность	Для подростков и старшеклассников 12-17 лет Методика представлена в двух формах – для мальчиков и для девочек Есть шкала социальной желательности
Личностный дифференциал Е.Ф.Бажин, А.М.Эткинд	Уровень самоуважения и самопринятия, самооценка волевых качеств и способности к достижению целей и преодолению трудностей, самооценка общительности	Для подростков с 14 лет Может использоваться как самооценочная методика и как методика экспертной оценки
Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р.Пантिलеева	Открытость к себе, самоуверенность, зеркальное Я, самооценочность, саморуководство, самопринятие, самопривязанность, конфликтность Я, самообвинение	Для детей с 12 лет и взрослых
«Методика изучения доверия к себе» Н.Б.Астанина	Когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты доверия к себе	Для детей 14-18 лет
Шкала самоуважения Розенберга	Общий уровень самоуважения	Экспресс-методика для подростков от 12 лет и взрослых
Методика «Уровень уверенности в себе» Ф.Зимбардо в модификации А.Г.Грецова	Общий уровень уверенности в себе	Для подростков 11-16 лет

Опросник «Диагностика телесного Я» И.В.Лыбко	Самопринятие телесного Я, Влияние другого на отношение и проживание образа телесного Я	Для детей с 12 лет и взрослых
Опросник саморефлексии телесного потенциала (ОСТП) Г.В. Ложкин, А.Ю. Рождественский	Личностный, витальный или конформный тип репрезентации своего телесного потенциала	Для подростков от 14 лет и взрослых
Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте Е.А.Киреева, Т.Д.Дубовицкая	Конструктивное самоутверждение, деструктивное самоутверждение, отказ от самоутверждения	Для детей от 11 до 18 лет
Методика «Психологические проблемы подростков» Л.А.Регуш, Е.В.Алексеева, А.В.Орлова, Ю.С.Пежемская	<ul style="list-style-type: none"> – Проблемы, связанные с отношением к будущему – проблемы, связанные с самим собой, – проблемы, связанные с проведением досуга, – проблемы, связанные со здоровьем 	Для детей 13-16 лет
Опросник социальной идентичности А.Р.Грациани, М.Рубини, С.Костарелли в адаптации О.В.Васьковой	Центральность, ингрупповые чувства, коллективная самооценка, нисходящее сравнение, самопонимание	Для детей 14-17 лет
Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострем в модификации Л.Я. Гозмана, Ю.Е. Алёшиной, М.В. Кроза	Шкалы «сензитивности к себе», «самоуважения», «самопринятия»	Для средних и старших подростков от 14 лет и взрослых
Методика диагностики доминирующей личностной направленности подростка И.Д.Егорычевой	Выраженность гуманистической, эгоцентрической, социоцентрической, негативистической направленности личности, основанной на соотношении отношения к «Я» и Обществу	Для подростков 10-16 лет
Методика диагностики рефлексивности А.В.Карпова	Ретроспективная рефлексия, рефлексия	Для подростков от 14 лет

	настоящей деятельности, рефлексия будущего, рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	
Шкала социальной компетентности Е.Долла в модификации А.М.Прихожан	Уверенность в себе, самостоятельность, отношение к своим обязанностям, общение, организованность, увлечения, интерес к социальной жизни	Для подростков 11-16 лет
Личностный опросник Р.Б.Кеттелла 14 PF	Фактор О (самоуверенность-чувство вины)	Для детей 12-18 лет
Проективные методики		
Методика «Кто Я?» М.Н.Кун, Т.С.Портланд в модификации И.В.Дубровиной	Самоотношение, структура представлений о собственной личности	Для детей с 12 лет и взрослых
Тест эгоцентрических ассоциаций Т.И.Пашуковой	Методика построена по принципу незаконченных предложений Уровень выраженности эгоцентрической направленности личности	Для детей 11-17 лет
Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости Е.В.Каляева, Т.В.Прокофьева	Ориентация на самосохранение, самопознание, самореализацию	Для подростков от 14 лет и взрослых
Тест незаконченных предложений для подростков О.Г.Япарова	Отношение к собственным способностям, мечты и планы на будущее, страхи и негативные переживания	Для детей 11-16 лет
Графический тест для исследования уровней самосознания С.М.Меджидовой	Чувство превосходства над другими, ощущение собственной значимости, удовлетворённость или недовольство собой	Для детей от 10 лет, подростков и взрослых

Именно в подростковом возрасте явно обнаруживается несоответствие между представлением о себе, отношением к себе как личности и объективно наблюдаемым поведением. Типично для многих подростков чувствовать высокую степень неуверенности в себе, своих возможностях, но при этом демонстрировать поведенческую агрессию, инициативу в общении, конфликтность, доминантность.

Киреева Е.А. при проведении эмпирического исследования обнаружила, что более 60% мальчиков-подростков используют деструктивную стратегию самоутверждения, а порядка 40% девочек-подростков используют стратегию отказа от самоутверждения [32]. И мальчикам, и девочкам-подросткам с конструктивным типом самоутверждения свойственны наряду с некоторыми коммуникативными и эмоционально-волевыми свойствами адекватная самооценка, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, самопоследовательность, ожидание положительного отношения других, способность к саморуководству и самопринятию. При отказе от самоутверждения и деструктивном самоутверждении отмечаются низкий уровень самопринятия, самоинтереса, аутосимпатии, самоуважения, саморуководства и ожидают отрицательное отношение к себе от других людей.

Стоит заметить, что на результаты диагностики самосознания, самооценки и самоотношения могут повлиять такие факторы как:

- область самораскрытия (готовность подростка подвергать оценке, обсуждению одни области своей личности и закрывать для обсуждения другие области «Я»);
- идентифицированность или анонимность ответов;
- уровень интеллекта и рефлексивности подростка.

В общении с диагностом подростки могут реализовывать различные тактики, стратегии самоподачи, то есть намеренно поддерживать или формировать свой образ «Я» в глазах других. Они либо подстраиваются под аудиторию, её ожидания, с тем, чтобы показать себя в выгодном свете, либо стремятся произвести впечатление за счёт тех качеств, которые входят в «Я»-идеал. Поэтому необходимо анализировать условия диагностики, ситуацию диагностирования через оценку возможного влияния таких факторов как возможность продолжения контактов с диагностом в будущем, пол и возраст, статусные характеристики диагноста.

Человек стремится культивировать социально-желательные качества, и это может являться истинной характеристикой Я-концепции, но методически часто трудно отделить этот феномен от прямой фальсификации. С одной стороны, познавательные искажения связаны с такими личностными причинами, как низкий интеллектуальный уровень, отсутствие навыков интроспекции. С другой стороны, диссимуляция, достаточно часто обозначаемая как Я-переоценка, чаще свойственна индивидуалистичным культурам, таким как страны Европы и США. Противоположная тенденция чаще наблюдается в коллективистских культурах, в частности азиатских [5].

Представленные в таблице 2 методики позволяют построить индивидуальный образ-«Я» подростка и понять специфику его отношения к

разным сторонам собственной личности. Результаты такой диагностики могут стать основанием для выявления группы детей или отдельного подростка, нуждающегося в психолого-педагогической помощи. Однако этих результатов недостаточно для планирования содержания психолого-педагогической помощи. Они только обозначают зону внутриличностных проблем подростка, но не позволяют выявить источник этих проблем и ресурсы личности.

Чтобы определить, какая именно работа необходима (профилактическая, консультативная, коррекционно-развивающая) и с кем эта работа должна вестись (с самим ребёнком, его родителями, учителями, классом, в котором учится подросток), нужно провести углублённую диагностику причин неуверенности в себе. Подробно возможные причины, способствующие формированию комплексов и неуверенности в себе в подростковом возрасте, обсуждались в главе 1.1. Некоторые из этих причин могли быть исключены психологом в процессе уточнения запроса, сбора психологического и педагогического анамнеза (анализ сведений, представленных родителями ребёнка, его учителями, анализ личного дела, истории развития ребёнка, анализ продуктов его деятельности – журнал успеваемости, рабочие тетради, школьный дневник).

Для выявления скрытых причин неуверенности подростка можно предложить диагностические методики, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Методики диагностики причин подростковой неуверенности в себе и комплексов

Предполагаемые причины проблемы	Рекомендуемые методики диагностики	Диагностируемые параметры
Индивидуально-психологические особенности подростка	Опросники Г. Айзенка ЕРІ и ЕРQ (для подростков)	Экстраверсия-интроверсия, эмоциональная устойчивость-нейротизм (психотизм в опроснике ЕРQ)
	Опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова (детский вариант)	Свойства темперамента: эргичность, темп, пластичность, эмоциональность в предметной и социальной сфере
	Детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина	Оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях успеха и неудач
	Методика многомерной оценки детской тревожности	Общая тревожность; тревога в отношениях со сверстниками, учителями, родителями;

<p>(МОДТ) Е.Е. Малковой (Ромицыной)</p>	<p>тревога, связанная с оценкой окружающих; тревога, связанная с успешностью в обучении; тревога в ситуациях самовыражения; тревога в ситуациях проверки знаний; связанное с тревогой снижение психической активности; вегетативная реактивность, связанная с тревогой</p>
<p>Шкала субъективного переживания одиночества С.В.Духновского</p>	<p>Общий уровень переживания одиночества</p>
<p>Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы Ч. Спилбергера, модификация А.Д. Андреевой</p>	<p>Познавательная активность, тревожность, гнев, мотивация достижения</p>
<p>Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С.В. Духновского</p>	<p>Напряжённость отношений, отчуждённость, конфликтность, агрессия в отношениях</p>
<p>Шкала дифференциальной оценки отношений А.Н. Волковой</p>	<p>Методика построена по принципу биполярных шкал и позволяет определить удовлетворённость-неудовлетворённость подростка отношениями с конкретным человеком или группой</p>
<p>Опросник «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер</p>	<p>Суверенность физического тела, территории, мира вещей, привычек, социальных связей, ценностей</p>
<p>Индивидуально-типологический детский опросник Л.Н. Собчик</p>	<p>С 10-15 лет можно определить экстраверсию-интроверсию, спонтанность-сензитивность, тревожность-агрессивность,</p>

		ригидность-эмотивность
	Опросник «Чертова дюжина» А.С. Прутченкова, А.А. Сиялова	Акцентуации характера – гипертимная, гипотимная, параноидная, эпилептоидная, циклоидная, шизоидная, психастеноидная, лабильная, неустойчивая, конформная, сензитивная, истероидная, астеническая
	Проективная методика «Дерево» Л.П. Пономаренко	Социальная адаптированность ребёнка в классе, общительность, замкнутость
Непринятие подростка в детском коллективе	Многомерная шкала восприятия социальной поддержки С. Зимета в адаптации Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского	Восприятие поддержки со стороны семьи, друзей и значимых других
	Индекс групповой сплочённости Сिशора	Методика групповой диагностики. Уровень групповой сплочённости и отношение подростка к учебной группе
	Методика диагностики стадий межличностных отношений в группе О.С. Жажиной	Стадия знакомства, приятельских, товарищеских, дружеских отношений
	Социометрия	Статусное положение ребёнка в классе, при использовании непараметрической процедуры – потребность ребёнка в общении с одноклассниками и её удовлетворённость или неудовлетворённость
	Опросник «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной	Инициатор буллинга, помощник, жертва, наблюдатель, защитник
Отношения и характер взаимодействия с подростком в семье	Опросник на привязанность к родителям М.В. Яремчук	Надёжная, тревожно-амбивалентная, избегающая привязанность
	Методика «Родительская и профессиональная	Уровень общей, профессиональной, родительской тревожности,

	тревожность» Дж. Тейлор в модификации А.М. Прихожан	эмоциональное неблагополучие (для родителей детей 8-16 лет)
	Опросник «Подростки о родителях» (ADOR) Е. Шафер, в модификации З. Матейчика и П. Ржичана	Восприятие подростком в зависимости от его пола отношения к нему отца и матери по параметрам позитивного интереса, директивности, враждебности, автономности, непоследовательности
	Опросник «Детско- родительские отношения подростков» (ДРОП) О.А. Карabanовой, П.В. Трояновской	Методика выявляет картину детско-родительских отношений с точки зрения подростков. Шкалы особенностей эмоциональных отношений родителя и подростка: принятие, эмпатия, эмоциональная дистанция Шкалы особенностей общения и взаимодействия: сотрудничество, принятие решений, конфликтность, поощрение автономности Шкалы родительского контроля: требовательность, мониторинг, контроль, авторитарность, особенности оказания поощрений и наказаний Шкалы противоречивости отношений: непоследовательность, неуверенность Дополнительные шкалы: удовлетворение потребностей, неадекватность образа ребенка, отношения с супругом, общая удовлетворенность отношениями, шкала ценностных ориентаций
	Тест Т. Шрайбера на выявление отношения	Удовлетворённость подростка своими семейными

	юношей и девушек к жизни в своей семье	отношениями
	Проективный тест «Завершение предложений» в модификации В. Михала	Отношение к семье, отцу, матери, братьям-сестрам, ровесникам, учителям, собственным способностям, переживаниям, страхам, будущему
	Методика «Моя семья» М. Егоровой	Доминантность родителей, отношение к школе и учителям, взаимопомощь в семье, жёсткость-гибкость методов воспитания (для детей младшего школьного и подросткового возраста)
	Анкета «Анализ стиля родительских дисциплин» А.А. Шведовской	Способы поощрения и наказания ребёнка, реакция ребёнка на трудности, источники конфликтов во взаимодействии с ребёнком
	Проективный рисунок семьи «Семья животных» Л.А. Венгера	Субъективная оценка ребёнком своей семьи, своего места в ней, отношений с членами семьи
	Методика Рене Жиля	Отношение к родителям, братьям-сёстрам, другу, отношению к учителю, общительность, отстранённость
	Опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина	Оценка межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта – понимание и управление своими и чужими эмоциями
Отношения и характер взаимодействия учителей с подростками	Методика «Стили педагогического общения» Н.П. Фетискина, В.В. Козлова	Предпочтение педагогом авторитарного, демократического или либерального стиля общения
	Методика диагностики ориентированности педагога на учебно-дисциплинарную и личностную модель	Определяется, какая из моделей взаимодействия с детьми присуща конкретному педагогу (опросник для педагогов)

	взаимодействия с детьми В.Г. Маралова	
	Методика «Способы эмоционального реагирования в педагогических ситуациях во взаимодействии с детьми» Е.Ю. Клепцовой	Степень терпимости в общении с детьми, пренебрежение, отстранённость, импульсивность, высокомерие, терпеливость, беспомощность, снисхождение, сотрудничество, уступчивость в отношении к детям

Диагностика причин или факторов, сопряжённых с низкой самооценкой, неприятием себя подростком, позволяет наметить основные направления и формы психологической работы как с самим подростком, так и с его социальным окружением. Наиболее часто при оказании помощи подросткам используется психологическое просвещение подростков, родителей и педагогов, профилактические формы работы с подростковыми группами, индивидуальное консультирование как педагогов и родителей подростков, так и самих подростков, испытывающих те или иные психологические затруднения.

1.3. Технологии психологической помощи (консультирование родителей, педагогов, направления и методы коррекции, психопрофилактики)

1.3.1. Технологии психологической помощи: информация для психологов

Индивидуальное консультирование

Результаты апробации диагностической методики «Психологические проблемы подростков» Л.А. Ругуш, Е.В. Алексеевой, А.В. Орловой, Ю.С. Пежемской показали, что проблемы, связанные с самим собой (негативная самооценка собственной внешности, способностей, волевых качеств, эмоциональности, неуверенность в себе, чувство одиночества, трудности самовыражения, самораскрытия, мотивационно-ценностная неопределённость) для подростков 13-16 лет занимают одну из лидирующих позиций наряду с проблемами развития общества, школьными проблемами, проблемами отношений с родителями и проблем со здоровьем [37; 38].

Использование тестов, опросников, анкет, проективных тестов и наблюдений не всегда позволяют увидеть проблемную ситуацию во всей её полноте. Для формирования целостной картины проблем неуверенного в себе подростка применим системную модель анализа проблемы по Д.Н. Оудсхорну.

Уровень 1: Проблемы с внешним социальным окружением

Напомним, что он охватывает занятия в школе, отношения с родственниками, друзьями, жилищные условия и доходы семьи. Гипотезы

этого уровня объясняют возникновение психологической проблематики неблагоприятными факторами внешней среды.

Например, неуверенность в себе, неадекватная самооценка подростка может быть обусловлена неблагоприятными, негативными отношениями со сверстниками в классе, низкий уровень доходов в семье по сравнению с другими сверстниками, частая смена мест обучения из-за переездов ребёнка вместе с семьёй, объективные высокие достижения сверстников на фоне собственных неудач, транслирующиеся СМИ идеальные образцы внешности и поведения, не совпадающие с поведением и внешними данными подростка.

Подобные проблемы и способы их решения должны обсуждаться с родителями подростка и педагогами. Перспектива их успешного решения напрямую зависит от готовности социальной среды и окружения ребёнка к позитивным изменениям.

Уровень 2: Проблемы в семейной системе

На этом уровне рассматриваются проблемы семьи, возможно существующее нарушение функционирования всей семьи или отдельных ее подсистем, неблагоприятный для развития ребёнка характер их взаимодействия и структурные особенности семейной организации.

С проблемами этого уровня имеет дело семейная или супружеская психотерапия, вовлекая в работу всю семью целиком или релевантные подсистемы. Часто на современном этапе развития психологической службы образования психологами для решения проблем данного уровня организуются совместные занятия родителей с детьми. Примером таких занятий может служить тренинг взаимодействия родителей с детьми И.М. Марковской [20].

Уровень 3: Когнитивные и поведенческие проблемы

Они охватывают нарушения или трудности в области эмоций, когнитивных функций или поведения учащегося.

Низкая самооценка и неудовлетворённость собой у подростков может быть связана с низкой развитостью когнитивных процессов и в связи с этим, неадекватностью восприятия социальных отношений и оценок, некритичностью в усвоении негативных социальных оценок со стороны значимого социального окружения. В таком случае показана коррекционно-развивающая работа, направленная на формирование и развитие когнитивных процессов и свойств.

Неуверенность в себе может формироваться в силу субъективной непривлекательности, неприятия, педагогом или иными значимыми взрослыми отдельных поведенческих проявлений подростка (повышенной спонтанности, стремления быть честным и искренним в отношениях, критичность к поведению взрослых). У застенчивых, медлительных, эмоционально ранимых, со слабой развитостью коммуникативных качеств подростков может формироваться неуверенность в себе, как результат эффекта несоответствия между социальными требованиями и собственными возможностями их выполнения.

Основными видами помощи в данной ситуации являются коммуникативный тренинг, формирование навыков социальной перцепции, умений разрешения конфликтов и совладания с трудными ситуациями.

Уровень 4: Эмоциональные конфликты с аспектами бессознательного

Для данного уровня наиболее распространенным диагнозом является «невроз» или «невротический конфликт». Неуверенность в себе может выражать конфликт между с одной стороны желанием, стремлением подростка к реализации собственного чувства взрослости, а с другой стороны страхом неудачи, низкой самооценкой своих способностей; между стремлением быть взрослым и критическим отношением к миру взрослых; конфликт между потребностью в автономии, дистанции, сепарации от родителей и потребностью в близости, эмоциональной поддержке, принятии; противопоставлением духовного и физиологического начал во взаимоотношении полов, «эротики и сексуальности» в отношениях мужчины и женщины. Часто среди подростков встречается конфликт между стремлением быть собой и стремлением быть частью группы сверстников, в которой необходимо подстраиваться под других, проявлять определённую степень конформности.

Причины этого уровня требуют психодинамической, экзистенциальной или когнитивно-поведенческой психотерапии.

Уровень 5: Нарушения развития и личностные расстройства

На данном уровне формируются устойчивые свойства и отклонения.

А.Е. Личко указывает, что самооценка чаще всего занижена у подростков с психастенической, сензитивной, астено-невротической акцентуацией характера. Завышенная самооценка, переоценка своих возможностей чаще всего встречается у подростков с эпилептоидной, гипертимической, истероидной акцентуацией. В.И. Гарбузов пишет, что путь в невроз начинается с возникновения чувства несостоятельности, неуверенности в себе.

Главной задачей в работе с подростками на данном уровне является своевременная профилактика этих нарушений развития, а также осуществление индивидуального, с учётом акцентуации характера подростка, подхода к общению и взаимодействию с ним. Достаточно просто и подробно стратегия общения взрослых (педагогов, родителей) с подростками-акцентуантами рассматривается в работе А.С. Прутченкова, А.А. Сиялова «Эй, ты, параноик!» [31].

Уровень 6: Биологические нарушения

На этом уровне при наличии оснований формулируется гипотеза, указывающая на наличие соматопсихических связей, когда соматические (биохимические, нейрофизиологические или патологоанатомические) факторы являются первичными, а их следствием становится неуверенность в себе; или психосоматических связей, когда мы имеем дело с обратной ситуацией. Например, неуверенность в себе, низкая самооценка, тревожность приводит к психосоматическим нарушениям, при которых всегда присутствует соматическая болезнь (расстройства пищеварительной системы, выделительной

и дыхательной системы) и даже психическим заболеваниям (фобические расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство, расстройство адаптации, неврастения).

К примеру, данные многолетнего исследования факторов и механизмов развития психосоматических расстройств, проводившегося Н.А. Кравцовой, А.В. Катасоновой, А.Ю. Довженко, В.А. Денисовой, Л.Н. Рабовалюк, свидетельствуют, что среди детей младшего школьного и подросткового возраста, страдавших психосоматическими расстройствами, преобладали неадекватно заниженная общая самооценка и самооценка сотрудничества, контроля поведения, эмоциональности и стиля деятельности. Искривленный образ тела и искаженное самосознание определяют патологические поведенческие паттерны и когниции [14].

К механизмам развития психосоматических расстройств авторы относят искаженное самосознание ребенка (нарушения пространственных представлений, стратегии оптико-пространственной деятельности, зрительно-пространственного восприятия), неадекватно низкую самооценку как отражение искаженного процесса самосознания и, как следствие, преобладание дефицитарных и деструктивных Я-функций в структуре личности подростка.

Психосоматические заболевания очень часто начинаются именно в подростковом возрасте. Как пишет В.И. Гарбузов: «Усилия психотерапевта более всего направлены на коррекцию первого звена системы отношений личности. Если человек верит в себя, в свои силы, если он уверен в себе, уважает себя, преисполнен чувством достоинства, то и его отношения с другими равноправны, адекватны, а жизнь он воспринимает оптимистично.

Если человек не уверен в себе, он настороженно и тревожно-мнительно или конфликтно относится и к другим, ожидая от них агрессию, подвох, обман, насмешку, порицание, презрение. Пессимистичен он и в отношении к жизни. Такой человек склонен к нерешительности, страхам, к замкнутости, к капитуляции» [8, с.116].

Помощь на этом уровне является в основном медикаментозной, но также может помочь и семейное консультирование, так как болезненное состояние подростка может быть обусловлено рядом причин: недостаток внимания родителей, дезадаптация в группе сверстников, чувство вины в связи с конфликтными отношениями родителей.

Все эти уровни являются взаимосвязанными и, в соответствии с общей теорией систем, улучшение в любой области и на любом уровне системы будет влиять на все прочие, за исключением случаев, когда сила этих уровней нейтрализует успех терапии.

Чем выше уровень, тем более оптимистично для психолога выглядит причина. Разрабатывая стратегию психологического консультирования, необходимо выбрать не более трех уровней, где нарушения наиболее выражены, и сосредоточиться на них.

Психокоррекционная работа: особенности и методы коррекции низкой самооценки и неуверенности в себе у подростков

Известно, что полноценное проживание ребенком каждого возрастного периода готовит его к переходу на следующую возрастную ступень, позволяет сформироваться необходимым для этого психологическим новообразованиям. Дубровина И.В. отмечает, что в основе наиболее благоприятных психолого-педагогических условий лежит реализация в работе с детьми всех возрастов принципа «зоны ближайшего развития» [33; 40]. Использование этого принципа в разработке психолого-педагогических программ позволяет проектировать тот уровень развития, которого школьник может достичь в ближайшее время. Основная сложность претворения этого принципа в педагогическую практику заключается в том, что «зона ближайшего развития» всех сторон личности и интеллекта школьника предполагает сотрудничество ребенка и взрослого в процессе осуществления совместной деятельности: игры, учения, общения, труда. Такое сотрудничество в школе нередко отсутствует.

Одной из причин такой ситуации является высокая степень проработанности содержания, методов и форм организации ведущей деятельности для дошкольного и младшего школьного возраста, а вот с организацией ведущей деятельности или необходимых условий психического и личностного развития в подростковом и старшем школьном (раннем юношеском) возрасте дело обстоит сложнее и неопределеннее. При относительном единстве взглядов на ведущую деятельность в дошкольном и младшем школьном возрасте не наблюдается такого единства относительно понимания ведущей деятельности в подростковом возрасте. На эту роль претендуют интимно-личностное общение со сверстниками (Д.Б. Эльконин), общественно-полезная деятельность (Д.И. Фельдштейн), общественно-значимая деятельность (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев), личностное самоопределение (В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков), учебно-профессиональная деятельность (В.В. Давыдов). Высказываются предположения, что подросток «перерос» рамки концепции нормативной ведущей деятельности.

«Зона ближайшего развития» подростков и старшеклассников предполагает сотрудничество со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на своё будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни, а в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», опробованы подростком, воспитаны, поскольку они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, художественной, производственно-трудовой и др.

Л.И. Божович подчеркивала, что в психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на разных этапах своего развития [6]. Поэтому общение подростков и старшеклассников со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение субъективно воспринимается подростками и старшеклассниками как нечто лично очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, доверительности, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Общение со сверстниками – необходимое условие психического и личностного развития ребенка на всех этапах онтогенеза, но оно выполняет свою функцию только тогда, когда у ребенка одновременно есть общение с «нормальным» (умным, доброжелательным и нравственно воспитанным) взрослым. Именно в таком общении происходит проверка и понимание тех ценностей, которые формируются в среде сверстников.

Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся подросткового и старшего школьного возраста в благоприятном доверительном общении со взрослыми в школе очень часто не получает своего удовлетворения. Это обстоятельство ведет к формированию повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, связанного с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, установлении межличностных контактов, мешает профессиональному самоопределению, ориентации в жизненных ситуациях и пр. Все это во много раз усугубляется, если у ребенка отсутствует благоприятное общение в семье.

В школе никто не занимается специальной организацией деятельности общения. Это важнейшее условие развития личности пущено на самотек. Поэтому перед психологом встает сложнейшая задача: специально организовать ведущую для подросткового и старшего школьного возраста деятельность, создать внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия детей друг с другом, детей и взрослого.

Одно из возможных решений этой задачи – разработка психологом или использование им имеющихся в психологической литературе личностных развивающих программ, способных помочь подросткам и старшеклассникам осознать свои силы и индивидуальность, почувствовать вкус успеха, найти

дело, которое интересно, заглянуть в будущее. Наиболее эффективно реализуются эти программы в групповых формах работы, что объясняется не только той особой ролью, которую в указанном возрасте играет общение со сверстниками, но и широко доказанной сегодня продуктивностью этих форм психологической работы.

По существу, грамотно составленные и профессионально реализованные в группах развивающие программы могут рассматриваться как «зона ближайшего развития» подростков и старших школьников. Здесь важен вопрос о преемственности этих программ в соответствии с основными потребностями возрастного развития.

При этом в работе с младшими подростками упор следует сделать на пробуждении интереса и развитии доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера и пр. Этот возраст является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

В работе со старшими подростками основной акцент можно сделать на развитии доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений. В группах старшеклассников можно большее внимание уделить проблемам осознания ими своего призвания, обретения способности видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни и пр.

При этом не следует забывать, что сам возраст не определяет какого-то стандартного психического развития личности, так как возрастные особенности существуют лишь в единстве с особенностями индивидуальными, «в форме индивидуальных вариантов развития». Быть может, основной смысл «зоны ближайшего развития» в подростковом и раннем юношеском возрасте состоит в осознании школьником уникальности своей личности, своей индивидуальности.

Трудности создания пространства для использования резервов ведущей деятельности подросткового возраста могут быть связаны и с личностью психолога. Он должен обладать не только достаточно высоким уровнем профессиональных знаний и умений, но и демонстрировать ряд личностных свойств: высокий нравственный уровень, личностная зрелость, способность не навязывать ребенку своих взглядов, не стараться (хотя бы и невольно) воспитать ребенка по своему образу и подобию, проявлять уважение к развивающейся личности.

При рассмотрении различных форм психологической помощи детям, наиболее часто упоминается психологическая коррекция, осуществляемая по инициативе взрослых – родителей, педагогов. Однако, для оказания психологической поддержки подросткам, данная форма работы обычно не применяется, что объясняется возрастными особенностями и спецификой формирующихся в этом возрасте новообразований: чувство взрослости, психологическая перспектива, способность к целеполаганию, внутренняя позиция, а также ярко выраженное стремление к автономии и сепарации от

родителей. Поэтому, основными формами оказания психологической помощи подросткам становятся групповые формы работы, например – тренинг личностного роста, тренинг самопознания и самопонимания, коммуникативный или социально-психологический тренинг, а также индивидуальные консультации по запросу самого подростка.

Для проведения групповой работы с подростками можно использовать программы личностного развития. Например, программы развития способности к самопознанию и уверенности в себе И.В. Дубровиной, в разработке которых автор попыталась воплотить принцип возрастной преемственности [32; 33; 40]. Её программы предназначены для работы учителя, воспитателя или школьного психолога с детьми 10-12 лет (V-VII классы) и имеют своей целью помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению. Программы предполагают работу по 4 основным блокам.

1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
2. Способы преодоления трудностей и решения проблем.
3. Средства и формы самопознания.
4. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики. Заметим, что включение подростков в групповую работу не только помогает в разрешении актуальных личностных проблем подростков, но и способствует сохранению психологического здоровья, улучшению учебной мотивации, повышению работоспособности, снижению риска формирования девиаций.

А.Г. Лидерс рассматривает тренинг личностного роста с подростками как форму общеразвивающей и профилактической работы психолога с детьми и предлагает примеры программ тренинга с подростками, а также богатый, основанный на собственном опыте проведения тренинга перечень упражнений, психологических игр, используемых в тренинге личностного роста с подростками [17]. В занятиях с подростками активно должны использоваться ролевые методы, поскольку для формирования зрелой личностной идентичности подросткам необходимо пробовать себя в различных ролях, примерить к себе разнообразные модели и стратегии поведения, чтобы найти свои. Однако ролевые игры для подростков более приближены к реальной жизни [23].

Для оптимизации самоотношения методами арт-терапии была разработана программа Н.А. Воробьевой и И.В. Костаковой. Главными направлениями программы являются расширение знаний и представлений подростков о себе, формирование уверенности в себе, формирование к

самопознанию и саморазвитию. Метод арт-терапии использовался, по причине того, что данный метод является наиболее интересным, он способствует самовыражению, а также является невербальным способом общения, ведь среди неуверенных в себе подростков есть подростки, имеющие трудности в межличностных взаимоотношениях [13].

В отличие от дошкольников и младших школьников, подростки наиболее открыты дискуссионным методам. Например, О.В. Хухлаева приводит описание основанных на дискуссионном методе приёмов «Чужие проблемы» и «Чужие письма».

Одним из чрезвычайно эффективных методов воздействия на сознание и самосознание подростков может стать эпистолярная психотерапия – письма к подростку, находящемуся в трудной ситуации или переживающему какую-либо личностную проблему, в том числе проблему неудовлетворённости собой, неуверенности в себе. Написанное убеждает и внушает сильнее, чем сказанное. В письме, особенно написанном от руки, символика, душевность, интимность и некая магия. Письмо читают, уединившись, и оно воздействует как внушение в состоянии аутогенной релаксации. Более того, как отмечает В.И. Гарбузов, оно способно воздействовать и на уровне внушения в гипнотическом состоянии. Адресат сам выбирает время его прочтения и темп его восприятия. Письмо читают неспешно, на чем-то задерживаясь, к чему-то вновь и вновь возвращаясь, его берут с собой в дорогу, хранят и перечитывают. Наставления подросткам и юношам в письмах к ним практиковались веками. Знамениты письма Сенеки к Луцилию, письма-наставления Жан-Жака Руссо и Мишеля Монтеня, письма к незнакомке Андре Моруа. Письма подростку следует писать серьезно, не упрощая мысль и не адаптируя текст. Ничто так не оскорбляет подростка, как недоверие к его интеллекту. Он скорее простит усложненное, чем упрощенное обращение к нему. Серьезное и мудрое письмо он возьмет с собой и в свое будущее, перечитывая его и в 25-35 лет. Примеры подобных писем можно найти в книге В.И. Гарбузова «Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье» [8].

Эффективно в решении задач по осознанию своих качеств, способностей, желаний и рефлексии использование писем, написанных самими подростками и адресованных самому себе в будущем, своим родителям, своим недостаткам. Целая глава в книге Клауса Фопеля «Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего» посвящена письмам как форме психологической работы.

В настоящий момент существует множество публикаций, в которых психолог может найти упражнения, ролевые и психологические игры для содержательного наполнения групповой работы с подростками, направленной на развитие представлений подростков о собственной личности, повышения уровня их самопонимания, совершенствование навыков рефлексии, эмпатии, самодialogа, формирование позитивного самоотношения, уверенности в себе [2; 8; 13; 17; 19; 23; 27; 33; 35; 39; 40; 42; 43; 44].

Направления работы психолога с родителями подростков и педагогами

Особую значимость приобретает консультирование родителей подростков, поскольку значительная часть трудностей подростка связана с процессом сепарации, отделения их от семьи и становлением самостоятельности, личностной автономии. Само понятие «отделение ребёнка от семьи» не очень точное, ведь результатом является не разрыв отношений подростка с семьёй, родителями, а установление новых относительно предыдущих возрастов, партнёрских взаимоотношений. При таких отношениях родители и подростки способствуют развитию друг друга [7]. В понимании Н.Е. Харламенковой, сепарация – это не столько отделение, отдаление от людей, сколько процесс становления себя, своей самобытности в кругу людей, в тесном взаимодействии с ними.

Д.Н. Оудсхорн описывает стадии отделения подростков от семьи. Поскольку для оказания эффективной помощи как родителям, так и самим подросткам очень важно понимать на каком этапе отделения они находятся, коротко перечислим их.

Первый этап (11-12 лет) характеризуется наличием у подростка конфликта между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Трудность его состоит в том, что подросток амбивалентен в своих ожиданиях в отношении родителей. Он, с одной стороны, сопротивляется проявлениям их заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали. Таким образом, подросток перестает быть таким послушным и вежливым, каким он был раньше. У него могут появиться регрессивные проявления: стремление полежать рядом с мамой, плаксивость, капризы. Родители, как правило, не понимают, что происходит с подростком, ужесточают запреты, чем могут привести подростка к острым эмоциональным расстройствам.

Второй этап – когнитивная реализация отделения (трудно указать возраст, так как переход к этой стадии может затянуться на всю жизнь). Подросток доказывает всем: миру, родителям и самому себе собственную независимость. Чаще всего это происходит через уход в оппозицию, критику всего того, что делается и говорится родителями. Причем бурные реакции родителей только усиливают стремление к эмансипации у подростков. Длительность этой стадии определяется временем, необходимым родителям для принятия факта взросления подростка.

Третий этап – аффективные реакции на отделение. Здесь могут возникать чувство вины, гнев, депрессивные реакции, взаимный страх потери любви. Необходимо помочь родителям возвращать в себе чувство гордости и радости от достижений взрослеющего ребенка.

Четвертый этап – идентификация. Взрослые уже признают за подростком право на самостоятельность, исчезает внешнее буйство и ранимость. Подросток сосредоточивается на своей индивидуализации. Здесь очень важно, чтобы подросток имел образцы положительной интеграции среди значимых взрослых. Поэтому родителям подростка, находящегося на этой стадии, необходимо

понять, что, только обратив внимание на собственную интегрированность или дезинтегрированность, можно помочь своему взрослому ребенку. Таким образом, завершением интегрированного состояния, завершается и процесс отделения подростка от семьи. С ним устанавливаются отношения, основанные на поддержке, принятии и партнерстве.

Влияние родителей на подростка не столь очевидно, как в дошкольном и младшем школьном возрасте, но тоже огромно, и лучший из путей воздействия на него – через родителей. А в случае, если у одного из родителей невроз или психопатия, подростка и вовсе не излечить, не излечив невроза у его родителей.

Эффективным средством гармонизации отношений ребенка и родителей являются совместные тренинги и психокоррекционные программы. Совместные занятия родителей с детьми не только помогают им услышать и понять друг друга, но и научить родителей способам оказания психологической поддержки своим детям, осознать индивидуальные особенности, возможности и ограничения, потребности и переживания своего ребенка и принять его несоответствие собственным ожиданиям [20].

Работая с родителями, психолог учитывает ряд важных обстоятельств. Родители очень часто, как это ни парадоксально, плохо знают своего ребенка. Ответив, не задумываясь, на вопрос о физическом здоровье подростка, родители замолкают, испытывают затруднения, когда психолог просит рассказать о нем как о человеке. Острота восприятия ребенка его родителями обратно пропорциональна его возрасту. Чем старше ребенок, тем меньше они его понимают. Поэтому особое значение приобретают мастер-классы, лектории для родителей, расширяющие их знания об особенностях протекания подросткового возраста, опыт в решении межличностных проблем, разрешении конфликтных ситуаций, навыки баланса между авторитетностью родителя и способностью принятия, понимания своего ребенка.

Исходя из вышеизложенного, психолог часто диагностирует личностные особенности и душевное состояние родителей, а при необходимости производит их коррекцию, оздоравливая межличностные отношения в семье. Психолог как бы представляет ребенка его собственным родителям, как бы знакомит их с ним. Беседуя с подростком, психолог так формулирует вопросы, чтобы в ответах ребенка его личностные особенности, переживания, представления выглядели ново для родителей, а сам ребенок предстал перед ними в выгодном свете. Психолог стремится к реабилитации ребенка в глазах его родителей, к принятию его ими таким, каков он есть. Если родители лучше, глубже поняли своего ребенка, это еще один этап их сближения с ним. В целом задача может считаться решенной, если объективная характеристика ребенка и его проблем не вызывает у родителей затруднений и раздражения.

Поскольку, работая с подростками, педагоги также часто испытывают трудности в формировании отношений и построении эффективного взаимодействия в рамках учебной деятельности, повышается степень конфликтности отношений между подростками и педагогами, психолог может предложить для педагогов средней школы групповые занятия, направленные на решение задач по обучению педагогов навыкам конструктивного

взаимодействия с подростками, а также оказания им психологической поддержки [15].

Работа с учителем и родителями основывается на помощи в проведении рефлексивного анализа своего поведения и педагогической деятельности, так как через осознание, осмысление собственных проблем, трудностей можно принять и понять проблемы детей.

1.3.2. Педагогическая помощь неуверенным в себе подросткам: информация для педагогов

Достаточно часто в качестве рекомендаций для педагогов по развитию позитивной самооценки у подростков встречается рекомендация по созданию ситуаций успеха, которые будут стимулировать подростка к переоценке своих способностей и повышению уровня самоуважения, самопринятия.

Однако, самооценка сегодняшнего дня колеблется в зависимости от конкретных обстоятельств, но истинная, установочная самооценка изменяется только в том случае, если изменилась установочная доминанта. Под влиянием успеха самооценка сегодняшнего дня повышается и на время подавляет заниженную или низкую истинную самооценку. В такие дни подросток воодушевлен и верит в себя и в свои силы. Однако малейшая неудача оживляет низкую истинную самооценку и приводит к снижению уровня самооценки сегодняшнего дня. И подросток вновь подавлен, не уверен в себе. А создать постоянную ситуацию успеха для всех подростков, и даже для одного невозможно, поскольку у подростка появляется «личная жизнь», не включающая в себя кого-либо из взрослых, им активно отстаивается суверенность границ собственного, личного пространства. Таким образом, значительно снижается возможность контроля взрослыми всех ситуаций успеха и неудач в жизни подростка.

Для подростков с высокой степенью неуверенности в себе, заниженной самооценкой наиболее травмирующими являются ситуации, когда необходимо принять самостоятельные решения; ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций; ситуации прямой критики самого подростка или его поведения, насмешек над ним или его действиями; ситуации ущемления чувства собственного достоинства; ситуации открытого соперничества; ситуации открытых конфликтов, когда приходится отстаивать свою точку зрения; ситуации постоянного контроля его действий и недоверия к нему. Необходимо по возможности избегать высокой степени педагогического и психологического давления на них в этих ситуациях.

Педагогическая помощь им должна быть направлена на преодоление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, закомплексованности, повышение их самооценки. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь.

Неуверенные в себе подростки часто застенчивы и интровертированы, нелегки для установления контакта, но естественная потребность поделится

своими затаенными переживаниями у них бывает достаточно сильна. Это позволяет при терпении и такте педагога выстроить с подростком тёплые, доверительные отношения. Необходимо поддерживать любой их положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу такого подростка.

При установлении контакта следует сначала подбодрить подростка, дать ему возможность вспомнить и рассказать о тех ситуациях, в которых он смог проявить себя достаточно компетентным, решительным человеком. Если установятся доверительные отношения можно обсудить те опасения, которые ему мешают принимать решения, быть активным, инициативным. При этом вместе с ним подробно рассмотреть возможные последствия неудачи в той или иной ситуации, например, что может случиться и чем это грозит самому подростку, или его близким. Неуверенные в себе подростки легче выходят из подавленного состояния при ободрении, утешении и появлении приятной перспективы (пусть не всегда реальной).

Следует помогать утверждаться в тех сферах, где они могут максимально полно и естественно проявить себя, и в тех сферах, где подросток чувствует себя наиболее слабым. И в семье, и в классе необходимо создавать ситуации, стимулирующие убежденность подростка в том, что он нужен другим. Иногда может быть оправданной и немного завышенная оценка в целях повышения их уверенности в себе, изменения самооценки.

В общении с неуверенным в себе подростком следует поощрять его готовность самостоятельно принимать решения и в дальнейшем действовать в соответствии с ними, пробовать себя в незнакомых сферах деятельности. Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регламентированной работы.

В качестве общих рекомендаций по общению и построению педагогической работы с неуверенными в себе подростками можно предложить следующие:

- опираться в воспитании на сильные стороны, качества подростка;
- не оставлять без похвалы любое положительное проявление подростка;
- не сравнивать подростка с другими, особенно если это сравнение не в его пользу;
- говорить тактично, избегать резких выражений, не допускать поучительный уничижающий тон, публичные порицания;
- уметь признавать свои ошибки и просить прощения;
- высказывать отношение только к поступкам, а не к личности учащегося (не «ты грубиян», а «ты проявил грубость»);
- чаще давать понять подросткам, что они вправе сами решать и нести ответственность за свои решения и поступки, предоставлять возможность высказать свое мнение, предложить пути выхода из ситуации;
- давать подросткам не жестко регламентированные задания, а чаще оставлять возможность для творчества;

– концентрировать внимание подростков на уже достигнутых в прошлом успехах и вселять в них веру в будущие успехи;

– совершенствовать работу по формированию учебной группы, не допускать в нем изолированности неуверенных в себе, застенчивых подростков.

Значительную роль в понимании проблем подростков и поиске возможных и наиболее эффективных вариантов их разрешения может сыграть изучение специализированной литературы [3; 4].

1.3.3. Воспитание подростка и развитие у него уверенности в себе: информация для родителей

Несмотря на то, что значимость мнения родителей по сравнению с мнением группы сверстников несколько снижается для подростка, семья на данном этапе возрастного развития ребёнка должна выполнять функцию эмоциональной поддержки и принятия.

Неуверенность в себе часто появляется в подростковом возрасте. Причинами подростковой неуверенности обычно становятся родители, а именно, неверно выбранная стратегия воспитания и оценивания действий и достижений ребёнка. Например, такие высказывания в адрес ребенка: «У тебя не получится», «Ты опять что-то сделал не так», отсутствие поддержки со стороны родителей непосредственно влияет на снижение уверенности подростка в своих силах и способностях.

На самооценке сказывается и «уменьшение значимости» потребностей подростка. Он просит о чём-то, а родители игнорируют потребности или говорят о том, что это – совсем не важно и никому не нужно. Кроме того, в семье могут чаще делать акцент на неудачах, и игнорировать победы и успехи – поругать нужно обязательно, а вот похвалить можно забыть и воспринять это как «само собой разумеющееся».

Подростки способны отделять себя от других людей, самостоятельно оценивать свои способности. Результатом этого может стать недовольство своей внешностью, физическими данными, социальным положением родителей, и другие моменты.

Если подросток кажется чересчур уверенным в себе, это не всегда так. Окружающие люди воспринимают его высокомерным. Если такой человек одинок, то, скорее всего, самоуверенность – это броня, крепость. Так он ограждает себя от других, хочет показаться сильным, но таковым не является.

Неуверенные в себе подростки:

– скрытны и замкнуты в себе, они редко рассказывают, что с ними происходит, не любят отвечать на вопросы о его настроении и чувствах;

– они мало общаются, редко общаются со сверстниками в группах, а чаще контактируют в социальных сетях или с одним-двумя сверстниками;

– они робки, боятся сказать о своих потребностях, терпят неудобства и ждут, пока всё решится, само собой;

– подражают уверенному в себе другу без всякой критики к его поведению;

– им всегда кажется, что у них не получится, а если улыбнулась удача, то они не радуются победе в полной степени, а думают, что это им просто повезло;

– они упрямы и заторможены, если необходимо делать что-то новое, или при попадании в незнакомую ситуацию; они больше стремятся оставаться в знакомой и привычной обстановке.

В подростковом возрасте неуверенность в себе сопровождает и высокоуспешного и низкоуспешного в учёбе подростка. Патологический перфекционизм с маниакальной гонкой за первенство и бесконечное самосовершенствование очень разрушителен для жизни человека и имеет негативные последствия, поскольку осознание своей беспомощности или неудачи хотя бы в некоторых вещах очень болезненное и может приводить к депрессиям, попыткам суицида, психическим нарушениям.

В семье при общении с неуверенным в себе подростком противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым их шагом, каждой минутой. Непрерывные запрещения, невозможность самостоятельно принять даже простенькое решение, а тем более насмешки со стороны самых близких людей не позволяют учиться на собственном опыте, не приучают к самостоятельности.

Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. На самом деле, подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения, им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Можно рассмотреть несколько возможных для реализации вариантов:

1. Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.

2. Поддержать одно из увлечений подростка, проявить заинтересованность в хобби и увлечениях.

3. Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

В качестве общих рекомендаций по общению родителей с неуверенными в себе подростками можно предложить следующие:

- будьте сами образцом уверенного поведения, показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам;
- делайте меньше замечаний, не унижайте подростка;
- не подшучивайте над подростком, высмеивая его чувства или принижая их значение (помните об их ранимости и уязвимости);
- предлагайте только ту деятельность, с которой он может справиться;
- чаще хвалите его, поощряйте даже за незначительные успехи;
- не подрывайте авторитет значимых для подростка людей;
- поддерживайте его стремление высказывать собственное мнение и уважайте это мнение;
- не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны;
- если подросток совершил что-то, заслуживающее наказания, мотивируйте (объясните) это наказание, чтобы он понял, за что именно его наказали сегодня;
- подростки часто проявляют критичность к личностным качествам родителей, попробуйте вовлечь подростка в дискуссию о адекватности, возможной обоснованности его критики и своих планах или попытках саморазвития, самокоррекции;
- не препятствуйте самовыражению подростка;
- принимайте ребенка таким, какой он есть

Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

1.4. Анализ случая (кейс и его решение)

На консультации у психолога Юля П., 14 лет. Девочка энергичная, экстравертированная. Раньше была отличницей, последние полтора года успеваемость несколько снизилась. В начальной и средней школе была в статусе предпочитаемой для общения в классе. Сейчас находится в состоянии лёгкой депрессии, явно уменьшилась активность в общении. Объясняет это своей занятостью учёбой. Постоянно изводит себя диетами, старается похудеть, несмотря на то, что родители и педагоги считают её фигуру идеальной. Она обвиняет себя в том, что не умеет общаться с окружающими: не находит общих тем для разговоров, недостаточно внимательна к окружающим, эгоистична и т.п., – что мало соответствует действительности.

Вопросы, стоящие перед психологом:

1. Чем может быть обусловлено психоэмоциональное состояние Юли и такое поведение девушки?
2. Какова стратегия консультирования и возможной помощи Юле?
3. Каким образом можно было предупредить возникновение проблемы, описанной в кейсе?



Решение кейса

1. В описании ситуации присутствуют указания на несколько возможных мишеней работы психолога.

Во-первых – это депрессивное состояние девочки-подростка, во-вторых, проблема снижения школьной успеваемости, в-третьих, неудовлетворённость своим телом, в-четвёртых, неудовлетворённость своими межличностными отношениями со сверстниками в силу повышенной критичности к своим коммуникативным способностям (неумение общаться, трудности нахождения тем для разговоров) и некоторым личностным свойствам (эгоизм, невнимательность к окружающим).

Диагностика по выявлению причин депрессивного состояния Юли будет направлена на рассмотрение специфики соотношения уровня притязаний и самооценки девочки в разных сферах её активности (общение, учёба, увлечения), поскольку значительное превышение показателей притязаний относительно самооценки в каждой из сфер, особенно наиболее значимых для девочки, могут быть основанием для негативных эмоциональных переживаний. Одной из причин, усугубляющих переживание подросткового кризиса, могут стать личностные, характерологические особенности Юли, например повышенная рефлексивность, акцентуации характера, выраженность факторов С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), Н (робость-смелость), О (самоуверенность-склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q4 (степень внутреннего напряжения). Кроме того, необходимо в ходе диагностики обратить внимание на восприятие Юлей поддержки со стороны сверстников, семьи, а также специфику детско-родительских отношений.

Эти сведения можно получить в процессе индивидуальной диагностики с самой девочкой, а также по возможности от её родителей.

В силу вышесказанного, расширенная программа диагностики будет выглядеть таким образом:

Диагностика с ребёнком	Диагностический приём «Три вопроса» (Г.П. Логинова)
	Методика изучения уровня притязаний и самооценки (Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)
	Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси в модификации Н.М. Пейсахова)
	Опросник изучения особенностей Я-концепции Е. Пирса, Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан
	Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантिलеев)
	Шкала социальной компетентности Е. Долла в модификации А.М. Прихожан
	Опросник «Диагностика телесного Я» (И.В. Лыбко)

	Опросник саморефлексии телесного потенциала (ОСТП) (Г.В. Ложкин, А.Ю. Рождественский)
	Опросник «Чертова дюжина» (А.С. Прутченков, А.А. Сиялов)
	Личностный опросник Р.Б. Кеттелла 14 PF
	Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (С.Зимета в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского)
	Опросник «Детско-родительские отношения подростков» (ДРОП) (О.А. Карабанова, П.В. Трояновская)
	Опросник «Подростки о родителях» (ADOR) (Е. Шафер, в модификации З. Матейчика и П. Ржичана)
Диагностика с родителями	Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Э.Г. Эйдемиллер)
	Методика «Родительская и профессиональная тревожность» (Дж. Тейлор в модификации А.М. Прихожан)
	Опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) (Д.В. Люсин)

Однако, главной причиной, мишенью работы с Юлей, вероятнее всего станет самооценка и самоотношение.

2. Основной формой психологической работы на первых этапах должно стать индивидуальное консультирование в процессе которого могут обсуждаться образы идеала, сформированные в сознании Юли. Навязанные СМИ, а возможно и близкими людьми идеалы, могут некритично восприниматься, а при сравнении с этими идеалами себя, может формировать чувство собственной неполноценности. Важно в процессе консультирования рассмотреть проблему отношения к своему телу. В силу высокой значимости для всех подростков внешней привлекательности, можно обсудить последствия использования непродуманных диет для активно растущего, формирующегося организма, а также возможные способы улучшения собственной внешности.

Консультирование должно давать девочке возможность выразить и обсудить свои сомнения, тревоги в атмосфере принятия и безопасности, особенно, если контакты с родителями не отличаются высокой степенью близости, интимности.

В ситуации указано, что Юля неадекватно оценивает свои коммуникативные способности («Она обвиняет себя в том, что не умеет общаться с окружающими: не находит общих тем для разговоров, недостаточно внимательна к окружающим, эгоистична и т.п., – что мало соответствует действительности»). Повышение удовлетворённости своими социальными отношениями возможно через использование методов позитивной психотерапии, а также получение ею позитивной обратной связи. Обратная связь может формироваться самим психологом, или, при наличии такой возможности в процессе групповой работы в формате социально-психологического тренинга. Можно планировать групповую форму работы, так

как неудовлетворённость коммуникативными способностями может стимулировать Юлю к проявлению активности по их развитию. Поскольку на самом деле, Юля не эгоистична, внимательна к другим в процессе общения, высока вероятность получения ею от группы сверстников положительной обратной связи, что может позитивно сказаться на её самооценке и самопринятии.

Необходимо проведение разъяснительной работы с педагогами и родителями девочки. Эта работа должна быть направлена на информирование взрослых о специфике переживания кризиса подросткового возраста и развитие навыков оказания эмоциональной, психологической поддержки

3. Профилактическая работа, направленная на предупреждение данной проблемы, могла опираться на своевременную и систематичную просветительскую деятельность, проводимую психологом. С подростками можно было проводить классные часы на тему «Я в своих глазах и в глазах других людей», «Как справиться с плохим настроением», «Моя индивидуальность», «Мои проблемы», «как оказать помощь другим людям», «Как полюбить себя». С педагогами и родителями можно организовать семинары или мастер-классы на тему «Трудности подросткового возраста для детей и их родителей», «Как помочь подростку прожить кризис?», «Эффективные способы общения и построения партнёрского взаимодействия с подростками».

Кроме того, плановая диагностическая работа с подростками должна предполагать мониторинг их психоэмоционального состояния, который является относительно точным индикатором психологического благополучия/неблагополучия. Для мониторинга могут использоваться такие экспресс-методики, как «Тест незаконченных предложений» для подростков О.Г. Япарова, «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, диагностическая анкета критических ситуаций подростков (Л.Б. Шнейдер).

1.5. Список литературы к разделу 1



1. Алексеев В. А. Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возрастов: Автореф. ... канд. дис. – М., 1985. – 24 с.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь / Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
3. Аракелова Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка – М.: «Высшая школа», 1990. – 215 с.
4. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный ребенок – М.: «Просвещение», 1991. – 178 с.
5. Басюк В.С. Методы исследования самосознания в психологии личности и возрастной психологии // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – №5. – С.15-28.

6. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1976. – № 6. – С. 43-48.
7. Гарбузов В.И. Воспитание ребенка в семье: Советы психотерапевта. – Санкт-Петербург: КАРО, 2015. – 296 с.
8. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье: монография. – Санкт-Петербург: АО Сфера, 1994. – 160 с.
9. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание жизненного поля личности старшего подростка // Мир психологии и психология в мире. – 1995. – № 3. – С. 43-51.
10. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 105. – С. 159-165.
11. Гогицаева О.У., Небежева А.В., Шибзухова Д.А. Детско-родительские отношения и самооценка подростка // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. №3 (24). – С. 183-186.
12. Демидов Д. Н. Соотношение образов Я-идеальное и Я-реальное и проблемы подростков: Автореф. ... канд. дис. – СПб., 2000. – 24с.
13. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2010. – 197 с.
14. Кравцова Н.А., Катасонова А.В., Довженко А.Ю., Денисова В.А., Рабовалюк Л.Н. Факторы и механизмы развития психосоматических расстройств // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2013. – №4 (54). – С.48-55.
15. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. – 4-е изд., испр. и доп. – (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2004. – 183 с.
16. Лейн Д.А., Миллер Д.А., Лейн Э. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – С.240-276.
17. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 256с.
18. Макаров В.К., Борисова Е.А., Особенности самосознания подростков. // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. Сер.12. Вып. 2. – С.71-79.
19. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896 с.
20. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. – 150 с.
21. Маслова Н.Н. Особенности самопонимания старших подростков // Современные инновации. – 2016. – №12 (14). – С. 106-107.
22. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды / В.С.Мерлин; под ред. Е.А.Климова. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2005. – 544 с.

23. Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А. Тренинг личностного роста: Методическое пособие. – Казань: Издательство «Бриг», 2015. – 96 с.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студентов вузов. – 4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
25. Новгородцева А.П. Внутренние конфликты подросткового возраста // Культурно-историческая психология. – 2006. Том 2. – № 3. – С.38-50.
26. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М., 1991. – 110с.
27. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
28. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: дисс. ... канд. псих. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 210с.
29. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. – М.: АНО «ПЭБ», 2007. – 56с.
30. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
31. Прутченков А.С., Сиялов А.А. Эй ты, параноик! (О психотипах личности, о диагностике акцентуаций характера детей и педагогической помощи им) – М.: Новая школа, 1994. – 64 с.
32. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
33. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 160 с.
34. Психология человека от рождения до смерти. / Под общей редакцией А.А.Реана – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 656 с.
35. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 176 с.
36. Рахманкулова С.А. Самооценка подростка и стиль объяснения событий родителями // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – №1. – С. 84-88.
37. Регуш Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
38. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Психологические проблемы подростков: стандартизированная методика: Научно-методические материалы. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 34 с.
39. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.

40. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под редакцией И.В. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.
41. Сайт Федерации Российских психологов образования <http://www.rospsy.ru/node/2>
42. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008. – 230 с.
43. Столин В.В. Методики психодиагностики самосознания // Общая психодиагностика. – СПб., 2004. – 366 с.
44. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с.

РАЗДЕЛ 2. ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ

Вхождение подростков и молодежи в общественную жизнь всегда непросто, особенно сложно эти процессы протекают в кризисные времена, когда ломаются старые, но еще не утверждены новые ценности и интересы людей. Условия сегодняшней жизни, острота социально-экономических проблем, резкая имущественная дифференциация, образовавшийся «разрыв» в системе прошлых и новых социальных ценностей и норм, духовный кризис общества, объективно оказывают влияние на подростков, определяя трудности в самоопределении, самореализации, приводя к росту неуверенности в будущем, социальной апатии и асоциальному поведению, росту агрессивных проявлений в поведении. Современные условия, сложившиеся в обществе, демонстрируют нарушение равновесия между целями и средствами их достижения – происходящие в стране изменения расширили круг потребностей и интересов молодежи, адекватно этому должны расшириться и возможности их удовлетворения, но, к сожалению, такого равновесия в реальной жизни нет. Для многих подростков некоторые их потребности, прежде всего материальные, основанные на ценностных ориентациях, сформированных в условиях изменения их иерархии, не могут удовлетвориться, фрустрируются, а длительная фрустрация – в свою очередь – приводит к агрессии. Наблюдая за поведением подростков в школе, на улице, в общественных местах и в общении друг с другом можно заметить не только «задиристость» и «драчливость», но и озлобленность, враждебность, неоправданную жестокость и сквернословие. Выяснить причины агрессивного поведения современных подростков, помочь им разобраться в своих проблемах и научить преодолевать ситуативные трудности позитивными способами поведения задача родителей, педагогов и психологов, и всех значимых для подростка взрослых.

2.1. Подростковая агрессия: понятие, виды, причины, проявления

Агрессивное поведение подростков станет понятнее, если разобраться, в сущности феномена человеческой агрессии, с этой целью проанализируем **понятия агрессия, агрессивное поведение и агрессивность.**

Термин *агрессия* имеет латинские корни и происходит от слова «*aggressio*», что означает «нападение». В психологии под агрессией понимают специфическую форму эмоционально окрашенных, разрушающих (деструктивных) действий человека, имеющих своей целью нанесение морального или физического вреда другому живому существу или объекту.

Мещеряков Б.Г. и Зинченко В.П. уточняют, что агрессия – это «мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)» [7, с.61].

Целью агрессии может быть: принуждение; усиление власти и доминирование; управление впечатлением; аффективная разрядка, разрешение внутреннего конфликта; месть за перенесенное страдание; заработок; причинение боли жертве, получение удовольствия от ее страданий.

Агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т.п. состояния. Психологически агрессивное поведение выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением.

Агрессивные действия выступают в качестве средства достижения какой-либо значимой цели; способа психологической разрядки; способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Агрессивность – свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей. Агрессия – проявление агрессивности в деструктивных действиях, целью которых является нанесение вреда тому или иному лицу. Агрессивность у различных лиц может иметь различную степень выраженности – от почти полного отсутствия до предельного развития. Вероятно, гармонически развитая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Потребности индивидуального развития и общественной практики должны формировать в людях способность к устранению препятствий, а подчас и к физическому преодолению того, что противодействует этому процессу. Полное отсутствие агрессивности приводит к податливости, неспособности занять активную жизненную позицию. Вместе с тем чрезмерное развитие агрессивности по типу акцентуации начинает определять весь облик личности, превращает ее в конфликтную, неспособную на социальную кооперацию, а в своем крайнем выражении является патологией (социальной и клинической), при которой агрессия утрачивает рационально-избирательную направленность и становится привычным способом поведения, проявляясь в неоправданной враждебности, злобности, жестокости, негативизме.

Агрессивные проявления могут являться средством достижения определенной цели; способом психологической разрядки, замещения блокированной потребности; самоцелью; способом удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении. Таким образом, агрессивность человека неоднородна, варьирует от слабой до крайней степени, различна по своей модальности и назначению. Можно выделить параметры агрессивности различной модальности, отличающиеся интенсивностью агрессии, ее жестокостью; направленностью на конкретное лицо, либо вообще на всех людей; ситуативностью или устойчивостью агрессивных тенденций личности.

Следует подчеркнуть, что различные авторы, которых интересовала анализируемая проблема с научной точки зрения, рассматривали агрессию и

как поведение, и как состояние, и как свойство психики, то есть, данный феномен находил отражение во всех формах проявления человеческой психики.

Существует различные подходы к определению агрессии. Обозначим некоторые из них.

Нормативный подход, означает, что в дефинициях агрессии особый акцент делается на её противоправности, «противоречивости» общественным нормам. Румянцева Т.Г. высказывает мнение о том, что поведение может называться агрессивным при наличии двух обязательных условий: а) когда имеют место губительные для жертвы последствия; б) когда нарушены нормы поведения [33].

Глубинно-психологические подходы утверждают инстинктивную природу агрессии. В данном случае, агрессия представляется врожденным и неотъемлемым свойством любого человека. Наиболее яркими представителями данного подхода являются психоаналитическая и этологическая школы (К.Г. Юнг, З. Фрейд, Г. Гартман, Е. Крис, К. Лоренц, и др.). Представители психоанализа связывают агрессию с проявлением «инстинкта смерти» у человека («танатос», «тьень»). К. Лоренц считает, что «агрессия у людей представляет собой совершенно такое же самопроизвольное инстинктивное стремление, как и у других высших позвоночных животных» [22, 38]. Кроме того, в своей работе «Агрессия» он отмечает, что у некоторых животных «агрессивное» поведение по своим проявлениям практически не отличается от сексуального.

Целевые подходы заключают в себе определения агрессии с точки зрения её функциональности. Так, агрессия рассматривается как инструмент успешной эволюции, самоутверждения, доминирования, адаптации или присвоения жизненноважных ресурсов. В данном случае агрессия выступает как специфически ориентированное поведение, направленное на устранение или преодоление всего того, что угрожает физической и (или) психической целостности организма. Э. Фромм рассматривает агрессию как инструмент доминирования, выражающегося в стремлении «человека к абсолютному господству над другим живым существом» [39]. Иногда агрессию рассматривают как неотъемлемую часть гомеостаза человека, агрессия, в данном случае, представляет собой инструмент психической саморегуляции.

Подходы, акцентирующие внимание на последствиях агрессии, описывают её результаты. Басс А.Г., в рамках указанного подхода, предлагает несколько определений агрессии [4]. Агрессия – реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы. Агрессия – это не свойство, а явление, реализованное в специфическом поведении, в конкретном действии – угроза, либо нанесение ущерба другим. Зильман Д. предлагает похожее определение [42]. Он считает, что агрессия – это нанесение или попытка нанесения телесных или физических повреждений.

Подходы, основанные на оценке намерений агрессора (Д. Креч, Р. Кратчфилд, Н. Ливсон). В данном случае агрессия понимается Л. Берковицем [6] как вид поведения, физического или символического, которое мотивировано намерением причинить вред кому-то другому, или как пишут Р. Бэрн и

Д. Ричардсон [10] форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Эмоциональные подходы уделяют особое внимание чувственной составляющей акта агрессии. Поэтому, агрессия понимается как проявление в чувствах и действиях индивида (социальной группы) враждебности – антагонизма, недружелюбия, неприязненного отношения, ненависти. Ю.В. Щербинина понимает речевую агрессию как обидное общение, словесное выражение негативных эмоций, чувств или намерений [41].

Многоаспектные подходы включают в себя все перечисленные выше подходы или их комбинацию, наиболее целесообразную с точки зрения отдельного автора. Например, Семенюк Л.М. отмечает, что агрессия – это целенаправленное разрушительное, наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психический дискомфорт, отрицательные переживания состояния страха, напряженности, подавленности [34].

Недифференцированные подходы, как правило, отражены в частных психологических теориях и не объясняют сути агрессии, определяя её в узко-теоретических рамках. Например, бихевиоризм трактует агрессию «как драйв», «естественный рефлекс человека», «как следствие фрустрации» или форму отреагирования на физический и психический дискомфорт и т.д. (Л. Берковиц [6]). Представители когнитивных теорий считают, что «агрессия – это результат научения» (А. Бандура [5]). Подобные определения представляют собой общие формулировки и не всегда понятно объясняют, что же такое агрессия.

Таким образом, в современной психологии принято различать понятия «агрессия», «агрессивность» и «агрессивные действия». Первое обычно рассматривают как отдельные действия и поступки, второе как относительно устойчивое свойство личности, третье – форма реагирования на различные неблагоприятные ситуации. Рассматриваются эти понятия с точки зрения различных подходов (психоаналитический, этологический, ситуативная теория, теория социального научения), каждый из которых имеет свое практическое применение.

Ряд ученых внесли свой вклад в понимание специфики **агрессивного поведения** выделив его **компоненты и уровни**.

Бреслав Г.Э. отмечает, что агрессивное поведение складывается из трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого [9]. Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии. Эмоциональный компонент представляет собой легкое возникновение отрицательных эмоций: гнева, отвращения, презрения, злости. Волевой компонент – это целеустремленность, настойчивость, решительность и инициативность (качества сами по себе вполне положительные).

В структуре агрессивного поведения Н.М. Платонова [1] выделяет несколько взаимосвязанных уровней: поведенческий (агрессивные жесты,

высказывания, мимика, действия); аффективный (негативные эмоциональные состояния и чувства); когнитивный (неадекватные представления, предубеждения, расовые и национальные установки, негативные ожидания); мотивационный (осознанные цели или бессознательные агрессивные стремления).

Несмотря на большое число подходов, ни один из них не дает полного и исчерпывающего определения агрессии, отражая лишь ту или иную грань данного явления.

Таким образом, в психологии существуют различные подходы, объясняющие природу происхождения агрессивности как свойства личности. Взяв за основу биологическую и социальную природу развития личности, ученые склоняются к возможности врожденности и приобретения агрессивности.

Существуют различные подходы к классификации агрессии. Бреслав Г.Э. отмечает, что «современные психологи выделяют: *«позитивную агрессию»*, обеспечивающую индивиду, группе или обществу в целом возможность выживания, безопасности и развития; *«агрессию негативную»*, направленную на удовлетворение влечений путем причинения вреда окружающим» [9, с.12]. Грань между ними бывает иногда весьма тонкой.

Басс А.Г. ввел понятия «враждебной» и «инструментальной агрессии». *«Враждебная агрессия»* мотивируется негативными эмоциями и намерением причинить зло. Источник враждебной агрессии – это злость. Ее единственная цель – причинить вред. При *«инструментальной агрессии»*, наоборот, преследуются цели, не связанные с причинением вреда» [4, с.15]. В данном случае агрессия становится инструментом личного обогащения или продвижения. В случае применения инструментальной агрессии в поле внимания субъекта обычно не попадают страдания жертвы. Цели, не предполагающие причинения ущерба, стоящие за многими агрессивными действиями, включают принуждение и самоутверждение. В случае принуждения зло может быть причинено с целью оказать влияние на другого человека или «настоять на своем». Например, по наблюдениям Паттерсона, дети используют разнообразные формы негативного поведения: стучат кулаками, капризничают и отказываются слушаться – и все это делается с целью удержать власть над членами семьи. Иногда трудно провести четкие различия между враждебной и инструментальной агрессией.

Зильман Д. заменил «враждебную» и «инструментальную» на «обусловленную раздражителем» и «обусловленную побуждением». *«Агрессия, обусловленная раздражителем»*, относится к действиям, которые предпринимаются прежде всего для устранения неприятной ситуации или ослабления ее вредного влияния (например, сильный голод, дурное обращение со стороны других). *«Агрессия, обусловленная побуждением»*, относится к действиям, которые предпринимаются прежде всего с целью достижения различных внешних выгод» [42, с. 52].

Додж Д.и Койе Д. выделили «реактивную» и «проактивную агрессию». *«Реактивная агрессия»* является ответом на кажущуюся или реальную атаку,

угрозу. «*Проактивная агрессия*» – это запугивание, принуждение. Она инициируется зачинщиком для удовлетворения собственных потребностей. Проактивная агрессия часто направлена на более слабое, незащищенное существо. Проактивная агрессия может быть: враждебной – например, месть за неудачу случайно встретившемуся человеку; инструментальной – например, преследование для достижения власти в группе.

Басс А.Г. и Дарки А. выделяют следующие виды агрессии: «*физическая агрессия*» – прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику; «*раздражение*» – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении; «*косвенная агрессия*» – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная; «*негативизм*» – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов; «*вербальная агрессия*» – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); «*обида*» – зависть и ненависть к окружающим за действительное или выдуманное действие; «*подозрительность*» – отношение к людям в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред; «*чувство вины*» – убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести» [4, с.166].

Басс А.Г. [4] предлагает классификацию, построенную не на основе деления на группы и лежащие в одной плоскости, а согласно многоосевому принципу. Его концептуальная рамка включает три оси: физическая – вербальная, активная – пассивная, прямая – непрямая.

Бреслав Г.Э. [9] дополняет эту классификацию, считая, что она имеет практическую ценность, поскольку человек обычно проявляет сразу несколько видов агрессии, причем они постоянно меняются, переходя друг в друга.

Бреслав Г.Э. [9] отмечает, что на одной оси лежат виды агрессии, принадлежащие одной группе, но имеющие различные полюса.

По направленности: «*гетероагрессия*» – направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.; «*аутоагрессия*» – направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.

По причине проявления: «*реактивная агрессия*» – представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт); «*спонтанная агрессия*» – проявляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).

По целенаправленности: «*инструментальная агрессия*» – совершается как средство достижения результата: спортсмен, добывающийся победы, стоматолог, удаляющий больной зуб, ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку; «*целевая (мотивационная) агрессия*» – выступает как заранее спланированное действие, цель которого – нанесение

вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его.

По открытости проявлений: *«прямая агрессия»* – направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы или угрозы расправы; *«косвенная агрессия»* – обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для проявления агрессии, так как они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно: отец, придя с работы «не в духе», срывает злость на всей семье.

По форме проявления: *«вербальная агрессия»* – выражена в словесной форме; *«экспрессивная»* – проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника; *«физическая»* – прямое применение силы.

Также можно выделить следующие **разновидности поведения с точки зрения агрессивности**: *«антиагрессивность»* – негативное отношение к любым агрессивным проявлениям человека, который всегда старается примириться с людьми, в случае конфликта считает, что лучше уйти, стерпеть или обратиться в полицию, обороняется лишь при явном физическом нападении; *«интринсивная агрессия»*, мотивированная удовлетворением, получаемым от выполнения условно-агрессивной деятельности (игры, борьба, соревнования), не имеющая цели причинения вреда. Таким образом, спорт является социально приемлемой формой проявления агрессивных тенденций человека, своеобразной разрядкой агрессии, а также формой самоутверждения, повышения социального статуса и получения материальных благ (для профессиональных спортсменов); *«агрессивность недифференцированная»* – несильное проявление агрессии, выражающееся в резкости, грубости, вспыльчивости, раздражительности и скандалах по любому поводу и с самыми различными людьми. Люди с данным типом агрессивности могут дойти до физической агрессии и даже преступления на семейно-бытовой почве; *«агрессивность локальная, или импульсивная»* – агрессия проявляется как непосредственная реакция на ситуацию конфликта, используются словесные оскорбления в адрес противника (вербальная агрессия), но допускаются и физические средства агрессии, агрессор может ударить, избить и т.п. Степень общего раздражения выражена меньше, чем в предыдущем подтипе; *«условная, инструментальная агрессия»*, связанная с самоутверждением, например, в мальчишеской возне; *«агрессивность враждебная»* – устойчивые эмоции злости, ненависти, зависти, враждебность проявляется открыто, но при этом человек не стремится к столкновению сторон, реальная физическая агрессия может быть и не очень выраженной. Ненависть может быть направлена на конкретное лицо, посторонние незнакомые люди могут вызывать у такого человека раздражение и злобу без всякого повода. Возникает желание унижить другого человека, чувствуя к нему презрение и ненависть, и этим добиться уважения окружающих. В драках хладнокровен, в случае победы вспоминает драку с удовольствием. Свою агрессию может вначале сдерживать, а потом

мстит (клевета, интриги, физическая агрессия). В случае перевеса сил и вероятности безнаказанности может дойти до убийства. В целом к людям относится враждебно; «*инструментальная агрессия*» – для достижения какой-либо значимой цели; «*жестокая агрессия*» – насилие и агрессия как самоцель, агрессивные действия всегда превышают действия противника, отличаются излишней жестокостью и особой злостностью, минимальный повод и максимальная жестокость. Такие люди совершают особо жестокие преступления; «*психопатическая агрессия*» – жестокая и часто бессмысленная агрессия, повторяющиеся акты агрессии (агрессивный психопат, «маньяк-убийца»); «*агрессия по мотиву групповой солидарности*» – агрессия или даже убийство совершается вследствие стремления следовать групповым традициям, утвердить себя в глазах своей группы, желание получить одобрение своей группы, показать свою силу, решительность, бесстрашие. Этот вид агрессии часто проявляется в группах подростков. Военная агрессия (действия военнослужащих в боевых условиях, убийство врага) является социально признанной и одобряемой формой агрессии по мотиву групповой (или национальной) солидарности, реализуются социальные традиции «защиты отечества», «защиты определенных идей», например, защиты демократии, защиты правопорядка и т.п.; «*сексуальная агрессия различной степени*» – от сексуальной грубости до изнасилования или сексуального издевательства и убийства. З. Фрейд [38] писал, что сексуальность большинства мужчин содержит в себе примесь агрессии, желания подчинять. Связь секса и агрессии подтверждается и экспериментально. Эндокринологи констатировали, что агрессивное поведение и сексуальная активность обусловлены влиянием одних и тех же гормонов – андрогенов, а психологи – что выраженные компоненты агрессивности присутствуют в эротических фантазиях, а отчасти и в сексуальном поведении мужчин. С другой стороны, подавление сексуальных влечений, сексуальная неудовлетворенность людей также сопровождается ростом раздражения и агрессивных импульсов; отказ женщины от удовлетворения сексуального желания мужчины приводит опять же к агрессии. Условная агрессия и половое возбуждение, по-видимому, взаимодействуют у людей, как и у некоторых животных, взаимно усиливая друг друга. Например, у мальчиков-подростков эрекция часто возникает во время возни, силовой борьбы, но никогда в настоящей драке. Но есть группа мужчин, которые могут испытать сексуальное возбуждение и удовольствие только в случае действительной агрессии, насилия, избиения, унижения женщины. Такая патологическая сексуальность часто перерастает в сексуальный садизм, сексуальные убийства.

К формам агрессии относится: «*ярость*» – аффективное состояние, максимально близкое к агрессии; «*раздражение*» – слабое проявление агрессии, сигнал о ее потенциале; «*злость*» – более интенсивное, чем раздражение, чувство, но более частное, предмет злости всегда более четко выражен по природе и содержанию; «*ненависть*» – самое тяжелое проявление агрессии, которое чаще является чертой характера, быстрее приобретает хронический характер и укореняется.

В психологии существует несколько подходов к изучению причин агрессии:

1. В основе агрессии лежат природные, врожденные инстинкты.
2. Агрессивным поведение становится под влиянием биологических факторов (гормоны и психические расстройства).
3. Агрессию побуждают внешние мотивы личности (социальные факторы, влияние среды).
4. Агрессия – результат научения человека посредством чужого и собственного опыта, примера.
5. Основа агрессии – сложное взаимодействие познавательных процессов (память, внимание, чувства, логика, воображение и другое) и предыдущего опыта человека.

Агрессивность может быть ярким симптомом психического заболевания или расстройства (код по МКБ-10: R45.6 Физическая агрессивность; F91 Расстройства поведения). Однако реально агрессия проявляется как отклонение в психическом состоянии лишь у двенадцати процентов агрессоров, именно у этих двенадцати процентов агрессия действительно является симптомом заболевания или патологических процессов, чаще всего проходящих в мозге. К ним относятся: невращения; психопатия, социопатия; шизофрения, расстройства личности; стрессовые расстройства; энцефалит; менингит.

В данном пособии мы рассматриваем агрессию как нарушение эмоциональной сферы, проекцию неправильных сценариев или реакцию на вторжение в личное пространство – т.е. как психологическую защиту. Поэтому внимание причинам агрессии психопатологического уровня уделяться в данном пособии не будет.

Причины агрессии многогранны и разнообразны, их огромное количество. Сила агрессивности, ее направленность и продолжительность различны у каждого человека, так как совокупность влияния на него разных факторов и его восприятие индивидуальны. Подходов, рассматривающих факторы, причины, лежащие в основе агрессивности подростков достаточно много, рассмотрим некоторые из них.

Факторы возникновения агрессивности:

1. *Ситуативные.* К этим факторам относятся воздействия внешней среды. Ими могут быть:

- температурное и климатическое воздействие;
- неприятные и болевые ощущения, связанные с шумом, запахами, теснотой, давкой, нарушением личных границ;
- культурное влияние, влияние масс-медиа в части демонстрация моделей агрессивного поведения;
- воздействие спиртных напитков, наркотиков и секса;
- возбуждение при отсутствии разрядки, как его результата.

2. *Личностные.* Такие факторы еще называют персональными, так как к ним относятся внутренние качества человека, его эмоции и особенности бессознательной сферы. Выделяют следующие личностные факторы:

- повышенная тревожность, враждебность, раздражительность, склонность к депрессии;
- неадекватная оценка себя и своих способностей;
- отсутствие воли как проявления стабильности в эмоциях и склонностях, их антисоциальная направленность;
- уровень социального развития ниже среднего;
- трудности в общении, зависть, стремление к превосходству, эгоизм, склонность обвинять в своих проблемах окружающих, разного рода зависимости;
- различные расстройства психического и поведенческого характера.

3. *Социально-психологические.* К социально-психологическим факторам агрессивного поведения относятся факторы, которые формируются в социальных группах. Это такие факторы, как:

- уровень развития страны проживания, преобладающие в ней отношения;
- пропаганда насилия и негатива в СМИ и обществе;
- низкое общественное положение, зависимость от социальной помощи;
- отклоняющееся от нормы поведение фигур влияния;
- система воспитания в семье (микросоциальные факторы), последовательное влияние окружения: школа, круг друзей и др.

4. *Поведенческие.* Под такими факторами понимается поведение и действия, создающие трудности и помехи для окружающих людей. К ним относятся:

- бесцельность времяпрепровождения;
- отсутствие развития и стремлений к нему;
- вандализм;
- раннее начало сексуальной жизни;
- раннее развитие антисоциальной направленности деятельности, повлекшее за собой судимость.

Причины агрессивности.

1. *Личностные проблемы.* В первую очередь связаны с самовосприятием человека и тем, как он выстраивает отношения между собой и миром. К личностным причинам агрессивного поведения относятся:

- неудовлетворение жизнью, статусом, отношениями;
- страхи и фобии;
- четко ощущающийся недостаток энергии, знаний, силы воли;
- нежелание развиваться, повторяющиеся кризисы развития.

2. *Авторитарное и строгое воспитание.* Обстановка в семье, в которой не разговаривают, а отдают приказы, способствует превращению детей в потенциальных агрессоров. Жесткие рамки и наказания в детстве способствуют тому, что ребенок:

- либо замыкается в себе, накапливая внутреннюю агрессию, не имеющую выхода (повышается риск развития психических отклонений);
- либо обращает агрессивное поведение на себя самого (аутоагрессия);

– либо после избавления от родительского диктата «пускается во все тяжкие», что проявляется неконтролируемыми приступами агрессии.

Также способствуют развитию агрессивности:

- отсутствие эмоционального контакта;
- агрессия в семье, насилие родителей по отношению друг к другу;
- отсутствие уважения к ребенку;
- недостаточная свобода;
- запрет физической активности.

На фоне неблагоприятных отношений с родителями у подростка может развиться невроз. Понятие невротических отношений – относительно новое в психологии. Однако оно наиболее точно отражает суть проявления невроза на фоне неблагополучия. Агрессивность является логически вытекающим из этого последствием, так как на фоне постоянно подпитываемых отрицательных эмоций ситуация сама по себе порождает агрессию:

- подросток находится в состоянии тотального контроля;
- отношения с родителями сопровождаются постоянно подавленным состоянием и ощущением вины;
- подросток постоянно пытается заслужить одобрение и уважение со стороны родителей;
- отношения не сопровождаются поддержкой со стороны родителей, на заднем фоне всегда присутствует ожидание отвержения.

Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками и т.д.). При алкогольном опьянении или под действием туманящих сознание веществ гибнут нервные клетки, и человек перестает адекватно оценивать ситуацию, возвращаясь к первобытным инстинктам, что ведет к всплескам немотивированной агрессии. При курении никотин, попадающий в кровь, стимулирует повышение адреналина и норадреналина, что также повышает уровень агрессии.

Неполноценный отдых, переутомление. Когда организм работает, что называется, «на износ», его силы направлены в первую очередь на поддержание относительно нормального функционирования и уровня рефлексов. При этом понижается психическая защита и способности держать необходимые границы. Если человек при этом обладает скрытой агрессивностью, ему становится сложно справляться с раздражительностью и подавляемая прежде агрессия вырывается наружу.

Таким образом, типичными причинами агрессивного поведения подростков являются: возрастной кризис; неблагоприятная обстановка в семье, школе; комплекс неполноценности; наследственность; гормональные нарушения; заболевания организма; злоупотребление алкоголем, наркотиками, антидепрессантами. Психологи называют одной из главных причин проявления агрессии у подростков – желание привлечь к себе внимание. Агрессия – своеобразный крик о помощи. За агрессией зачастую скрывается слабость, страх, неуверенность в себе.

Научно доказано негативное влияние наказаний на подростка. Родительские наказания таят следующие опасности: пример агрессии; избегание родителей или оказание им сопротивления; слишком эмоциональное для подростка наказание со временем останется в памяти как беспричинное; подросток под страхом наказания может изменить свое поведение, но эти нормы вряд ли станут его внутренними убеждениями. Вносят свою лепту и социальные факторы: препятствия к удовлетворению потребностей, вызывающие фрустрацию; провокации извне; пропаганда жестокости и насилия в СМИ; повышенное возбуждение и волнения в обществе; чрезмерная эмоциональность человека, мешающая принимать адекватные решения и предугадывать результаты.

Таким образом, психологический портрет подростка был бы явно неполным, если в нем будет отсутствовать такая деталь как агрессия. К сожалению, в последние годы отмечается значительный рост агрессивности подростков. Агрессивное поведение становится источником душевных страданий не только родителей, но и самих подростков, которые нередко сами становятся его жертвами со стороны сверстников. Не вызывает сомнения, что агрессивное поведение вызывает ряд проблем, потому что интересующее нас поведение опасно. Оно вызывает глубокую озабоченность у педагогов и работников правоохранительных органов. Практически оно затрагивает всех, кто, так или иначе, соприкасается с подростками. Задача психолога связана с решением проблемы психического и психологического здоровья подростков. Поэтому так важно понять причины такого поведения и условия его становления.

Наиболее полную картину сущности агрессивного поведения подростков дает анализ его мотиваций. Заметную роль в этой мотивации играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п. К. Лоренц отмечал, что агрессивное поведение детей подросткового возраста, связано с этими эмоциями и выражается в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях, убийствах, отчасти в изнасиловании, в повреждении либо уничтожении имущества [22]. Специфической особенностью агрессивного поведения в подростковом возрасте является его зависимость от группы сверстников на фоне крушения авторитета взрослых. В данном возрасте быть агрессивным часто означает «казаться или быть сильным». Свои отношения с окружающими его сверстниками подросток строит по принципу значимости в сообществе, группе. Подростковые сообщества, которые являются основной формой взаимодействия и коммуникаций, могут являться основной предпосылкой возникновения агрессивного поведения у подростков.

Становление агрессивного поведения у подростков – сложный процесс, в котором участвуют многие факторы и при всей значимости общения со сверстниками, основным является влияние взаимоотношений в семье.

Многочисленные исследования показали, что для семей, из которых выходят агрессивные дети, характерны особые взаимоотношения между членами семьи. Подобные тенденции психологами описаны как «цикл насилия», дети склонны воспроизводить те виды взаимоотношений, которые

«практикуют» их родители по отношению друг к другу. Подростки, выбирая методы выяснения отношений с братьями и сестрами, копируют тактику разрешения конфликтов у родителей. Когда дети вырастают и вступают в брак, они используют отрететированные способы разрешения конфликтов и, замыкая цикл, передают их своим детям, посредством создания характерного стиля дисциплины. Похожие тенденции наблюдаются и внутри самой личности (принцип спирали). Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности.

2.2. Диагностика подростковой агрессии и ее возможных причин

Агрессивность у каждого человека имеет как свой собственный уровень, так и различные формы проявления, поэтому, если возникает необходимость в ее коррекции, изначально необходимо наиболее точно и глубоко изучить все ее особенности.

Одним из методов получения информации является наблюдение, облегчающее фиксирование агрессивного поведения в том виде, как оно происходит в естественном контексте, или же в искусственно созданной лабораторной обстановке, например, в ответ на определенную провокацию со стороны другого участника эксперимента. Наблюдение агрессии в естественной обстановке обладает следующим преимуществом: информацию о поведении можно получить непосредственным образом, поскольку наблюдаемые не осознают, что их поведение регистрируется. А поскольку такой вид социального поведения, как агрессия, считается социально нежелательным, этот момент имеет особую ценность, так как позволяет избежать проблемы реакции на наблюдение, то есть приспособления наблюдаемыми своего поведения к социальным нормам.

Однако обычного наблюдения за человеческим поведением недостаточно, так как необходим целый ряд различных методик, которые помогут не только увидеть субъективно картину проявления агрессивности, но объективно подтвердить полученные результаты.

Агрессивность человека как свойство личности изучить довольно сложно, поэтому большинство диагностических методик нацелены на анализ внешних ее проявлений (агрессивные действия и поведение).

Таблица 4. Методики диагностики агрессии в подростковом возрасте

Наименование и авторы методики	Диагностируемые параметры	Особенности
Субъективные методики (анкеты, опросники, самоотчёты)		
Опросник А. Басса–	Оценка агрессивных и	Методика

<p>А. Дарки</p>	<p>враждебных реакций. Методика включает 8 шкал, которые позволяют понять, какой вид агрессии доминирует: физическая; вербальная и непрямая агрессия (косвенная); негативизм; раздражительность; обида; вина; подозрительность. Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность и вербальная агрессия образуют суммарный показатель агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности.</p>	<p>предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 14 лет и старше. Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>
<p>Методика «Диагностика агрессивности» (А. Ассингер)</p>	<p>Оценка агрессивности в отношениях. Методика позволяет определить уровень корректности в отношениях с другими: легкость в общении и построении контактов с окружающими.</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>
<p>Методика «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк)</p>	<p>Исследование психических состояний. Методика помогает выявить уровни проявления различных состояний психики: тревожность; фрустрацию; агрессию; ригидность.</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>
<p>Методика «Агрессивное поведение» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)</p>	<p>Выявление склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения: склонность к вербальной агрессии – прямой и косвенной; склонность к физической агрессии – прямой и косвенной; уровень несдержанности.</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>
<p>Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин,</p>	<p>Выявление склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик: вспыльчивость; напористость;</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>

П.А. Ковалев)	обидчивость; неуступчивость; мстительность; бескомпромиссность; нетерпимость к мнению других; подозрительность.	
Опросник Л.Г. Почебут	Диагностика обычных стилей поведения в стрессовых ситуациях и особенностей приспособления в социальной среде: вербальная агрессия; физическая агрессия; предметная агрессия; эмоциональная агрессия; самоагрессия.	Применяется в групповой и индивидуальной форме.
Методика «Диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орёл)	Измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Шкалы: склонность к преодолению норм и правил; склонность к аддиктивному поведению; склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению; склонность к агрессии и насилию; волевой контроль эмоциональных реакций; склонность к деликвентному поведению.	Применяется в групповой и индивидуальной форме. Методика включает мужской и женский варианты вопросов, применяется с 12 лет.
Шкала Кука – Медлей	Оценка агрессивных и враждебных реакций. Методика включает 3 шкалы: цинизм; агрессивность; враждебность.	Применяется в групповой и индивидуальной форме. Шкала состоит из вопросов, заимствованных в ММРІ. Обладает адекватной устойчивостью, существуют некоторые ограниченные подтверждения ее валидности.

<p>Методика диагностики агрессии (Ч.Д. Спилбергер, русскоязычный вариант адаптирован и апробирован Д. Суходольским и С. Цыцаревым).</p>	<p>Методика предназначена для диагностики различных аспектов агрессивного поведения. Опросник включает следующие шкалы: агрессия как актуальное состояние; агрессия как черта (личностная особенность): агрессия как особенность темперамента и агрессия как особенность характера; агрессия внешняя (гетероагрессия); агрессия внутренняя (аутоагрессия); контроль агрессии.</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>
<p>Шкала ориентации гнева (Ч.Д. Спилбергер, С. Джонсон, Д. Рассел)</p>	<p>Оценка уровня гнева. Методика включает две шкалы: «гнев внутрь», указывающий на подавление гнева, и «гнев наружу», измеряющий выражение гнева.</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме.</p>
<p>Шкала гнева как состояния-свойства (Ч.Д. Спилбергер, Д. Якобс, Д. Рассел)</p>	<p>Исследование состояния гнева (эмоционального состояния, включающего чувство напряжения, досады, раздражения, злобы и ярости) и свойства гневливости (индивидуальных различий в том, как часто возникает состояние гнева)</p>	<p>У данной шкалы хорошая внутренняя валидность, которая подтверждается корреляцией с показателями враждебности и агрессивности.</p>
<p>Шкала проявлений враждебности (Д. Сигел)</p>	<p>Оценка уровня враждебности.</p>	<p>Шкала состоит из вопросов ММРІ, отобранных клиническими психологами, не содержит в своих вопросах открытых упоминаний о враждебности.</p>
<p>Тест «Склонность к риску» (К. Левитин)</p>	<p>Оценка склонности подростков к риску или осторожности.</p>	<p>Преимуществом теста является его простота, возможность проведения без бланков</p>

<p>Тест «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер)</p>	<p>Оценка уровня выраженности реактивной (ситуативной) и личностной тревожности. Методика позволяет спрогнозировать вероятность возникновения агрессии, как защитной реакции, т.к. тревожность, не являясь изначально негативной чертой, в случае, когда достигает аффекта, может привести к агрессии.</p>	<p>Применяется в групповой и индивидуальной форме. Опросник для подростков предназначен для испытуемых в возрасте от 10 до 15 лет.</p>
Проективные методики		
<p>Тест фрустрационных реакций (С. Розенцвейг)</p>	<p>Оценка реакций на неудачу, способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей. Направленность реакции: экстрапунитивная (агрессивное обвинение внешних препятствий и лиц, доминирование эмоций гнев и возбуждения); интрапунитивная (самообвинение, доминирование эмоций вины, стыда, угрызений совести); импунитивная (попытка уклониться от упреков, высказанных другими и самому себе, фрустрационная ситуация рассматривается как примиряющая. Тип реакции: препятственно-доминантный; эго-защитный; необходимо-упорствующий. Определение показателя «степень социальной адаптивности».</p>	<p>Проводится индивидуально. Используются картинки в качестве стимульного материала. Детский вариант методики предназначен для детей 4-13 лет. Взрослая версия теста применяется с 15 лет, в интервале 12-15 лет возможно использование как детской, так и взрослой версии теста. При выборе версии теста в работе с подростками необходимо ориентироваться на интеллектуальную и эмоциональную зрелость испытуемого.</p>
<p>Тест чернильных пятен (Г. Роршах)</p>	<p>Система, разработанная Элизаром позволяет разнести ответы испытуемого по категориям, отражающим аспекты гнева или враждебности: негативные установки или эмоции;</p>	<p>Проводится индивидуально. Используются картинки в качестве стимульного материала. Детский вариант теста</p>

	<p>описания злобного или агрессивного поведения; предметы, используемые в агрессивных целях; описания враждебности, символические ассоциации с агрессией или гневом; амбивалентность; нейтральные ответы, ничего не говорящие о гневе или враждебности.</p>	<p>используется с испытуемыми в возрасте от 4 до 14 лет; взрослый вариант от 14 лет и старше.</p>
<p>Тест тематической апперцепции (Г. Мюррей)</p>	<p>Оценка типичных реакций на повседневные фрустрирующие события. Каждый из рисунков обладает особой стимулирующей силой, провоцируя, например, агрессивные реакции или способствуя проявлению установок обследуемого в сфере семейных отношений..</p>	<p>Проводится индивидуально. Используются картинки в качестве стимульного материала. В используемых изображениях представлены относительно неопределенные ситуации, допускающие их неоднозначную интерпретацию. Методика предназначена для диагностирования лиц, начиная с 14 лет и старше.</p>
<p>Графическая методика «Кактус» (М. Памфилова)</p>	<p>Изучение состояния эмоциональной сферы, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. Качества подростков, проявляющиеся в рисунке: агрессивность; импульсивность; эгоцентризм, стремление к лидерству; неуверенность в себе, зависимость; демонстративность, открытость; скрытность, осторожность; оптимизм; тревожность; женственность;</p>	<p>Проводится индивидуально. После завершения работы подростку можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию рисунков. Применяется с детьми старше 3-х лет.</p>

	экстравертированность; интровертированность; стремление к домашней защите, чувство семейной общности; отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества.	
Тест «Рука» (Hand Test) (Э. Вагнер)	Тест опубликован Б.Брайклином, З.Пиотровским и Э.Вагнером в 1962 году. Идея теста принадлежит Э.Вагнеру. предназначен для диагностики агрессивности. Шкалы: агрессия; указание; страх; эмоциональность; коммуникация; зависимость; демонстративность; увечность; активная безличность; пассивная безличность; описание.	Проводится индивидуально. Методика может использоваться для обследования как взрослых, так и детей с 4-х лет.

Необходимо отметить, что насколько бы не была универсальна определенная методика, которая позволяет изучить причины агрессивности и способы ее проявления, нельзя по результатам лишь ее одной делать какие-либо выводы и давать рекомендации по ее коррекции. Диагностика агрессивности всегда должна проводиться с использованием целого комплекса различных методов и методик, только тогда можно говорить про реальные результаты исследования реакций и поведения подростка.

Одним из основных источников агрессивного поведения детей является его семья. Именно в семье ребенок проходит первичную социализацию. На примере взаимоотношений между членами семьи он учится взаимодействовать с другими людьми, обучается поведению и формам отношений, которые сохраняются у него потом в течении всей его жизни. Реакция родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными, братьями и сестрами являются факторами, которые могут предопределить агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее, а также влиять на его отношения в зрелые годы. Характер отношений между родителями и подростками является очень важным фактором.

Таким образом, учитывая значимую роль семьи в формировании подростковой агрессивности, можно, с целью более глубокого изучения проблемы агрессивного поведения подростков использовать ниже приведенные методики. Применение данных методик в работе с родителями требует максимальной корректности и соблюдения правил этического кодекса психолога.

Таблица 5. Методики диагностики родителей подростков

Наименование и авторы методики	Диагностируемые параметры	Особенности в использовании
Субъективные методики (анкеты, опросники, самоотчёты)		
<p>Тест «PARI» – «Родительско-детские отношения» (Е.С. Шефер и Р.К. Белл, адаптация Т.В. Нещерет)</p>	<p>Изучение отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни. В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них – 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 – касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на три группы: I – оптимальный эмоциональный контакт; II – излишняя эмоциональная дистанция с ребенком; III – излишняя концентрация на ребенке. Методика позволяет также оценить особенности организации семейной жизни, специфику внутрисемейных отношений: хозяйственно-бытовые, организация быта семьи; межсупружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера; отношения, обеспечивающие воспитание детей, «педагогические».</p>	<p>Родительско-детские отношения являются основным предметом анализа в методике. Основной вывод, который можно сделать сразу, – это оценить родительско-детский контакт с точки зрения его оптимальности. Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто является ключом к пониманию особенностей неудавшихся отношений между родителями и ребенком, зоны напряжений в этих отношениях.</p>
<p>Опросник «Анализ семейного воспитания» (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис)</p>	<p>Изучение опыта родителей в воспитании подростка, выявление ошибок в родительском воспитании. Методика позволяет</p>	<p>Перед заполнением опросника необходимо создать доверительную атмосферу между</p>

	<p>диагностировать нарушения в системе взаимного влияния членов семьи, нарушения в структурно-ролевом аспекте жизнедеятельности семьи, нарушения в механизме интеграции семьи. Шкалы опросника: гиперпротекция; гипопротекция; потворствование; игнорирование потребностей подростка; чрезмерность требований (обязанностей); недостаточность обязанностей подростка; чрезмерность требований-запретов (доминирование); недостаточность требований-запретов к ребенку; чрезмерность санкций (жестокий стиль воспитания); минимальность санкций; неустойчивость стиля воспитания; расширение сферы родительских чувств; предпочтение в подростке детских качеств; воспитательная неуверенность родителей; фобия утраты ребенка; неразвитость родительских чувств; проекция на ребенка собственных нежелательных качеств; вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания; предпочтение мужских качеств; предпочтение женских качеств.</p>	<p>психологом и родителем. Родитель должен быть заинтересован в правдивости собственных ответов.</p>
<p>Методика «Родителей оценивают дети» (И.А. Фурманов и А.А. Аладьин)</p>	<p>Изучение представлений ребенка о стиле семейного воспитания. Методика создана на базе методики «Анализ семейного воспитания» (АСВ). Названия и обозначения шкал в целях удобства сопоставления с методикой АСВ сохранены. В данной методике отсутствуют</p>	<p>Методика позволяет обнаружить наличие проблем в представлениях подростков, кроме того, знакомство родителей с результатами ответов их детей часто</p>

	две последние шкалы опросника АСВ.	усиливает мотивацию последних к изменениям в семейных отношениях, желание понять ребенка.
--	------------------------------------	---

2.3. Технологии психологической помощи (консультирование подростков и их родителей, педагогов, направления и методы коррекции, психопрофилактики)

Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и, разумеется, психологов.

Основополагающими направлениями психологической работы с каждым несовершеннолетним, склонным к агрессивным действиям и поступкам, являются следующие.

1. Анализ психологом ситуаций, в которых наблюдаются агрессивные действия подростка, изучение личности подростка, выявление особенностей агрессивных поведенческих проявлений.

2. Разработка и реализация плана взаимодействия и сотрудничества психолога с другими специалистами (учителями, классными руководителями, социальными педагогами, воспитателями, мастерами производственного обучения, педагогами дополнительного образования), а также опора на помощь со стороны медицинских работников. Цель взаимодействия и сотрудничества – оказание комплексной и индивидуальной помощи подростку, направленной на преодоление и предупреждение у него агрессивных проявлений.

3. Консультативная роль психолога при организации учителями процесса использования возможностей учебной деятельности. Цель работы: приобщение подростка к сотрудничеству со сверстниками в разных учебных ситуациях посредством применения таких приемов, как опора на содержание учебного материала, индивидуальные учебные задания (работа «в парах», «в тройках», «в мини-группах»); индивидуальная помощь в достижении успеха подростком в определенных предметах.

4. Организация взаимодействия психолога с педагогическими работниками (классным руководителем, воспитателем, социальным педагогом). Основное предназначение взаимодействия: помощь подростку в выборе вида досуга, любимого дела, друзей; в обеспечении его полной занятости интересными и значимыми видами деятельности; в повышении социального статуса подростка среди сверстников. При этом психолог выполняет консультативные функции.

5. Консультации психолога для педагогических работников в области установления контакта с родителями (близкими, родными) подростка. Основное предназначение работы психолога и педагогических работников с родителями (близкими родными) агрессивного подростка: изучение

особенностей семейного воспитания; разработка совместной с родителями программы общения и взаимодействия с подростком; оказание компетентной и конфиденциальной помощи родителям в разрешении конфликтных ситуаций с подростком.

6. Организация взаимодействия психологов и педагогических работников (классного руководителя, педагогов основного и дополнительного образования). В ходе взаимодействия психолог выполняет консультативные функции. Основное предназначение взаимодействия — оказание помощи подростку в преодолении агрессивных способов поведения, установок и позиций на основе:

- развития у подростка социальной активности; привития у него интереса к себе со стороны окружающих и собственного интереса к общению с окружающими; обучения саморегуляции поведения; формирования стремления к творчеству; оптимизации у подростка конструктивного опыта общения с окружающими; создания и закрепления позитивных способов поведения;

- приобщения подростка к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой и спортом; повсеместной поддержки ребенка с целью его самоутверждения, самореализации; создания условий для «проживания» личностью состояния и позиции «взрослости», приобщения к социально одобряемым делам;

- обучения агрессивного подростка различным видам социально приемлемой деятельности (трудовой, спортивной, художественной, спортивной, эстетической организаторской и др.).

7. Разработка и реализация адресной психологической помощи подростку с агрессивным поведением при условии подбора специфических форм и способов. Основное предназначение работы психолога: своевременная диагностика агрессивных проявлений в поведении подростка, предупреждение десоциализации личности подростка; взаимодействие и опора на индивидуальную оперативную и превентивную психологическую помощь подростку. Организация и проведение систематических консультаций специалистам, реализующих различные виды помощи конкретному подростку.

2.3.1. Технологии психологической помощи: информация для психологов

Индивидуальное консультирование

Психологическое консультирование подростков занимает одно из ведущих мест в работе практического психолога, поскольку проблемы, которые возникают у подростков, часто имеют разносторонний характер, и ребенку трудно справиться с нахлынувшими на него эмоциями, трудностями в общении, специфическими особенностями возраста.

Для того, чтобы работа с агрессивными подростками стала эффективной, надо, прежде всего, выявить конкретные причины, лежащие в основе их агрессивности. Системная модель Д.Н. Оудсхорна указывает, что проблемы

могут быть на самых разных уровнях, требующих каждый раз своего подхода. Такой подход обеспечивает стереоскопическое видение ситуации, помогает сформулировать необходимую терапевтическую программу и разграничивает области компетентности разных специалистов.

Уровень 1: Проблемы с внешним социальным окружением

Первый уровень рассматривает проблемы человека в контексте его социальных связей. Он охватывает занятия в школе или работу членов семьи, отношения с более дальними родственниками, друзьями, знакомыми, соседями, жилищные условия и доходы семьи. Гипотезы этого уровня объясняют возникновение психологической проблематики неблагоприятными факторами внешней среды. Например, травля подростка одноклассниками, отсутствие у родителей работы, низкая материальная обеспеченность семьи, насилие на улице и другие варианты травмирующей или обедненной внешней среды. Это традиционная область работы социальных педагогов, классных руководителей, комиссий по делам несовершеннолетних и т.д. В развитых структурах социальной помощи она требует от специалистов (педагогов и психологов) контактов и посредничества с нанимателем, если подросток работает, и со школой, если он еще учится. В некоторых случаях проблемы данного уровня решаются «извлечением» подростка с агрессивным поведением из существующего окружения, если это возможно (например, смена школы, переход в параллельный класс с другим классным руководителем).

Уровень 2: Проблемы в семейной системе

На этом уровне рассматриваются проблемы семьи как естественной группы. Симптоматическое поведение подростка анализируется как следствие нарушений функционирования всей семьи или отдельных ее подсистем. Акцент делается не на индивидуальные характеристики членов семьи, а на их взаимодействие и структурные особенности семейной организации.

С проблемами этого уровня имеет дело семейная или супружеская психотерапия, вовлекая в работу всю семью целиком или релевантные подсистемы. Например, в основе подростковой агрессии, обусловленной системными семейными проблемами, могут быть следующие причины:

- супруги находятся в ситуации конфликта, но не выражают напрямую свои претензии друг другу, считая, что это небезопасно для их брака (в данном случае родители могут конфликтовать по поводу агрессивности ребенка, а не между собой);

- подросток своей агрессивностью «усиливает» в споре одного из родителей, вступая в коалицию с эмоционально более значимым членом семьи (например, папа в школьные годы был агрессивным, стоял на учете в полиции, а мама демонстрировала поведение, соответствующее нормам);

- супруги находятся в ситуации конфликта, проявляя вербальную, физическую агрессию по отношению к друг другу, подросток «транслирует» это окружающим (копирует и демонстрирует модель поведения родителей);

- агрессивность подростка может быть выгодной для одного из родителей, для решения их собственных проблем (надо контролировать подростка, сферу его общения и поэтому можно не выходить на работу);

– у одного родителя подавленная агрессия к другому, подросток это демонстрирует;

– один из родителей испытывает вину (например, за то, что брак распался; за то, что приходится много времени проводить на работе и не получается достаточно времени посвятить ребенку), подросток демонстрирует агрессию, наказывая таким образом родителя;

– желание подростка привлечь к себе внимание родителей в связи с появлением второго (еще одного) ребенка в семье;

– желание подростка привлечь к себе внимание родителей в связи с недостаточным проявлением внимания с их стороны к его потребностям, интересам, проблемам;

– протестное поведение подростка, когда родители предъявляют к нему чрезмерные требования;

– агрессивное поведение подростка, как форма защиты, от высокого уровня нагрузок (учеба в школе, посещение по требованию родителей учреждений дополнительного образования, кружков, секций);

– унижение, подавление подростка родителями;

– протестное поведение подростка, когда родители запрещают ему общаться со сверстниками, проводить с ними свободное время.

Следующие четыре уровня описывают индивидуальные трудности.

Уровень 3: Когнитивные и поведенческие проблемы

Они охватывают нарушения или трудности в области эмоций, когнитивных функций или поведения подростка, объясняемые с позиции теории обучения. Примеры проблем этого уровня – низкая самооценка, неразвитость социальных навыков, отставание в обучении.

Основными видами помощи здесь являются когнитивная и поведенческая терапия, тренинг учебных умений с играми и упражнениями, активизирующими интеллектуальные и познавательные процессы, тренинг социальных умений с играми и упражнениями, направленными на формирование коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, умения делать осознанный выбор и брать на себя ответственность. Это также могут быть игры и упражнения, направленные на обучение подростка дифференциации собственных эмоций, развивающие упражнения, формирующие способности подростка к саморегуляции и самоконтролю.

Уровень 4: Эмоциональные конфликты с аспектами бессознательного

Для данного уровня наиболее распространенным диагнозом является «невроз» или «невротический конфликт». Эмоциональные расстройства имеют осознаваемую сторону и неосознаваемую, или «двойное дно». В этих случаях стороннего наблюдателя поражают противоречия и неадекватные реакции. У подростков можно часто наблюдать то, что называется «формированием реакции» или «гиперкомпенсацией», которые в итоге могут привести к характерологическим нарушениям.

Через агрессивное поведение подростки могут выражать бессознательный протест против родительских надежд и ожиданий. Психолог в данном случае

имеет дело с малоосознаваемыми процессами и сопротивлением. Причина этого уровня требует психодинамической психотерапии.

Уровень 5: Нарушения развития и личностные расстройства

На этом уровне формируются устойчивые свойства и отклонения. Это касается различных аспектов, таких, например, как акцентуированные черты характера, личностные нарушения, а также специфические аномалии развития.

Детско-родительское консультирование на данном уровне может помочь родителям «нормализовать» некоторые из черт характера подростка, в крайних случаях к нарушениям и расстройствам приспособиться.

Уровень 6: Биологические нарушения

На этом уровне при наличии оснований формулируется гипотеза, указывающая на наличие соматопсихических связей, когда соматические (биохимические, нейрофизиологические или патологоанатомические) факторы являются первичными, а их следствиями становятся психические расстройства; или психосоматических связей, когда мы имеем дело с обратной ситуацией. В последнем случае это относится к «функциональным» жалобам (например, на головную боль) или «психосоматическим нарушениям», при которых всегда присутствует соматическая болезнь, например, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма.

Помощь на этом уровне является в основном медикаментозной, но также может помочь и семейное консультирование, так как болезненное состояние ребенка может быть обусловлено рядом причин: недостаток внимания со стороны родителей, постоянные ссоры дома, развод родителей, даже излишняя забота со стороны родителей в отношении подростка, желающего сепарироваться.

Все эти уровни являются взаимосвязанными и, в соответствии с общей теорией систем, улучшение в любой области и на любом уровне системы будет влиять на все прочие, за исключением случаев, когда сила этих уровней нейтрализует успех терапии.

Чем выше уровень, тем более оптимистично для психолога выглядит гипотеза. Разрабатывая стратегию психологического консультирования, считает Оудсхорн, необходимо выбрать не более трех уровней, где нарушения наиболее выражены, и сосредоточиться на них. Порядок работы заключается в следующем, начинать надо с более простого уровня и придерживаться следующих правил: не кормите таблетками того, кто может без них обойтись; не надо приспосабливаться к тому, что можно решить; не нужно копать в бессознательном там, где можно решить вопрос на уровне поведения.

Психокоррекционная работа: особенности и методы коррекции агрессивности

Агрессивность человека, как свойство личности, может усиливаться и подавляться в зависимости от индивидуальных особенностей, волевой саморегуляции и уровня самосознания. Многие исследователи не отрицают влияние генетического и физиологического в человеческой агрессии, но наряду с таким мнением подчеркивается более значительное воздействие на специфичность проявления агрессивности набора навыков социального поведения, приобретенных подростком на протяжении пройденного жизненного пути. Также оказывают влияние особенности когнитивной и эмоциональной сфер, средовые, социальные и психологические факторы. Поэтому, если правильно направить психокоррекционную работу, можно существенно снизить уровень агрессивности и враждебности подростка.

Следует отметить, что агрессия не является неизбежной формой реагирования на различные трудности и неудобства окружающей действительности. Учеными доказано, что при правильной работе над собой, а также создания более комфортных условий для жизни, можно не только контролировать проявление агрессии, но и предотвратить различные ее психопатологические формы. И здесь наиболее эффективной является коррекция агрессивности, которая может осуществляться психотерапевтом или практикующим психологом-консультантом (иногда возникает необходимость обращаться к более узкому специалисту – психиатру, но это лишь тогда, когда агрессия начинает принимать патологические формы – серьезная угроза жизни и здоровью как другим людям, так и самому себе).

Важным этапом работы по коррекции агрессивного поведения является проведение индивидуальной работы. При проведении данной формы работы у психолога есть возможность более тщательно изучить причины возникновения агрессивных особенностей подростка, оказать ему помощь в коррекции индивидуальных проблем в эмоционально-волевой и личностной сферах, сориентироваться в том, какие роли может выполнять подросток в группе. У подростка, в свою очередь, в данном случае появляется возможность ознакомиться с правилами и нормами коррекционной работы, получить мотивацию к внутренним изменениям, отреагировать агрессивные проявления в комфортных условиях.

Среди основных методов и способов борьбы с высоким уровнем агрессивности следует отметить:

- аутогенную тренировку, методы саморегуляции и релаксацию;
- гипноз и аутосуггестию;
- психодраму, арттерапию, гештальт-терапевтические методы, юнгианский психоанализ и холотропное дыхание;
- творческое самовыражение (занятия различными видами творческой деятельности);
- сублимирование агрессии в социально-одобряемую деятельность (труд, общественная работа, социальная работа);

- сублимирование агрессии в спорт;
- изъятие из привычного окружения и помещение в корригирующую среду или группу (при установлении связи между агрессивным поведением ребёнка и его ближайшим окружением);

- различные тренинговые программы (например, тренинги социальных умений, самопознания и саморазвития).

Особо важным является тренинг, направленный на формирование социальных умений и навыков. Обычно он включает в себя следующие процедуры:

- моделирование ситуаций, где демонстрируются примеры адекватного поведения, даже если провоцируют вступить в конфликт и проявить агрессивность;

- ролевые игры (применение социальных умений в ситуациях, приближенных к реальным, но с максимальной безопасностью для психики подростка, то есть под контролем тренера);

- обратная связь и рефлексия (происходит обмен реакций между участниками и их анализ);

- перенос сформированных на тренинговых занятиях умений и навыков в жизненные ситуации.

Основное содержание коррекционной работы в средней школе можно представить следующим образом.

Таблица 6. Содержание коррекционной работы субъектов образовательного процесса

Субъекты реализации	Содержание деятельности специалистов
Классный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> – является связующим звеном в комплексной группе специалистов по организации коррекционной работы с подростками; – делает первичный запрос специалистам и дает первичную информацию о ребенке; – организует и координирует комплексную работу по коррекции агрессивного поведения подростков.
Педагог дополнительного образования	<ul style="list-style-type: none"> – изучает интересы учащихся; – создает условия для их реализации; – решает проблемы рациональной организации свободного времени.
Социальный педагог	<ul style="list-style-type: none"> – изучает жизнедеятельность подростка вне школы; – организует профилактическую и коррекционную работу в микрорайоне; – поддерживает подростков, попавших в экстремальные

	<p>ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействует с центрами психологической поддержки подростков.
Психолог	<ul style="list-style-type: none"> – изучает личность учащегося и коллектива класса; – анализирует адаптацию подростка в среде; – выявляет дезадаптированных учащихся; – изучает взаимоотношения подростков со взрослыми и сверстниками; – подбирает пакет диагностических методик для организации профилактической и коррекционной работы; – выявляет и развивает интересы, склонности и способности школьников; – осуществляет психологическую поддержку нуждающихся в ней подростков.
Школьный врач	<ul style="list-style-type: none"> – исследует физическое и психическое здоровье учащихся; – проводит систематический диспансерный осмотр учащихся; – организует помощь учащимся, имеющим проблемы со здоровьем; – разрабатывает рекомендации педагогам по организации работы с подростками, имеющими различные заболевания; – взаимодействует с лечебными учреждениями.

Рекомендации по профилактике агрессивного поведения у подростков

Первичная профилактика:

1. Изучение механизмов формирования материнского и отцовского поведения, типа семьи и воспитания.

2. Изучение и коррекция нарушения детско-родительских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия подростка и отклонений в его оптимальном психическом развитии.

3. Формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового стиля жизни и высокоэффективного поведения:

- «Я-концепции» (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);

- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь,

решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;

- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

- осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;

- формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

- формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

- формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

- формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, в результате анализа собственного состояния;

- формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);

- формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

6. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;

- навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;

- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;

- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;

- навыков защиты своего «Я», самоподдержки и взаимоподдержки;

- навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Вторичная профилактика:

- раннее вмешательство в коррекцию клинико-биологических нарушений у ребенка;

- исследование генограммы семьи;

- коррекция семейных отношений, физических и эмоциональных связей, определение детско-родительских границ, а также наличие четких семейных ролей.

Третичная профилактика проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение, и её целью является коррекция поведения подростка и его развитие, а не само преступление.

Работа психолога с родителями агрессивного ребенка

Работая с агрессивными детьми, педагог-психолог должен, прежде всего, наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам. Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удастся. В таких случаях рекомендуется использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей. Приведенная ниже таблица может послужить примером такой информации.

Таблица 7. Стили родительского воспитания и их последствия

Стратегии родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка.	«Прекрати», «Не смей так говорить!». Взрослый наказывает ребенка.	Агрессивный. (Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте).	Ребенок копирует взрослых и учится у них агрессивным формам поведения.
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка.	Взрослые делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал.	Агрессивный. (Ребенок продолжает действовать агрессивно).	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера.
Взрослые дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым	Если взрослые видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру,	Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом.	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример с тактичных

способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим.	которая снимет его гнев. Взрослые объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях.		взрослых.
---	--	--	-----------

Подобная таблица или другая наглядная информация может стать отправным пунктом для размышления родителей о своем ребенке, о причинах возникновения негативного поведения. А эти размышления, в свою очередь, возможно, приведут к сотрудничеству с учителем.

Главная цель подобной информации – показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем.

Как ладить с ребенком, который постоянно ведет себя вызывающе? Кэмпбелл Р. выделяет пять способов контроля поведения ребенка: два из них – позитивные, два – негативные и один – нейтральный. К позитивным способам относятся просьбы и мягкое физическое манипулирование (например, можно отвлечь ребенка, взять его за руку и отвести и т.д.).

Модификация поведения – нейтральный способ контроля – предполагает использование поощрения (за выполнение определенных правил) и наказания (за их игнорирование). Но данная система не должна использоваться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает делать только то, за что получает награду.

Частые наказания и приказы относятся к негативным способам контролирования поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в его характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия, и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, ее цель – вывести из себя, расстроить родителей или близких людей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начнет специально плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся, будет демонстративно кричать на улице безо всякой причины. Главное – вывести родителей из равновесия. Чтобы устранить такие формы поведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери. Наказание должно следовать непосредственно за поступком, а не через день, не через неделю. Наказание будет иметь эффект только в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его, кроме того, за один проступок нельзя наказывать дважды.

Существует еще один способ эффективной работы с гневом ребенка, хотя он может быть применен далеко не всегда. Если родители хорошо знают своего сына или дочь, они могут разрядить обстановку во время эмоциональной вспышки ребенка уместной шуткой. Неожиданность подобной реакции и доброжелательный тон взрослого помогут ребенку достойно выйти из затруднительной ситуации.

Для родителей, которые недостаточно хорошо понимают, каким образом они или их дети могут выражать свой гнев, рекомендуем разместить на стенде в классе или в группе следующую наглядную информацию.

Таблица 8. Способы выражения гнева

Позитивные	Негативные
Вежливость	Выражение гнева в громкой и невежливой форме
Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз
Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – это то, что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Многочисленные исследования показали, что агрессивные подростки выходят из семей, внутри которых наблюдаются агрессивные взаимоотношения. Поэтому очень важна роль семейной терапии – метода восстановления функционального единства семьи путём нормализации отношений и психического здоровья её членов.

Психолог, подросток и родители составляют малую группу, с которой проводятся сеансы терапии. Специалисту необходимо соблюдать нейтралитет, который должен быть не сдержанным и эмоционально холодным, а тёплым, эмпатическим.

Успех семейной терапии достигается благодаря:

- осознанию родителями причин агрессивного поведения подростка;
- паритетному участию всех членов семьи в психокоррекции;
- выполнению рекомендаций психолога;
- соблюдению мира в семье в период проведения коррекционных мероприятий;
- сочетанию семейной терапии с индивидуальной и групповой формами помощи.

2.3.2. Технологии психолого-педагогической помощи: информация для педагогов и родителей

Рекомендации педагогам по конструктивному воздействию на агрессивные реакции подростков

1. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности ребенка. Например, «Ты воспитанный человек, но сейчас ведешь себя агрессивно, переступаешь допустимую черту», «Я знаю, что ты дисциплинированный. Почему ты сейчас нарушаешь правило?», «Ты злишься? Ты хочешь меня обидеть? Ты хочешь продемонстрировать свою силу?».

2. Спокойное отношение, игнорирование незначительной агрессии. Озадачьте «агрессора», неожиданно соглашаясь с ним или меняя тему. Отвечайте так, как если бы слова ребенка были безобидными, незначительными или очевидными.

3. Контроль педагогом собственных негативных эмоций – это не подкрепляет агрессивное поведение, сохраняет партнерские отношения, демонстрирует модели неагрессивного поведения, укрепляет авторитет педагога.

4. Снижение напряжения ситуации. Педагогам не стоит использовать в адрес агрессивного подростка: гневные интонации; сарказм и насмешки; демонстрацию власти; агрессивные позы и жесты; физическую силу; жесткие требования, давление; оценку характера и личности ученика; втягивание в конфликт друзей и родителей ребенка; сравнение с другими детьми; нотации и проповеди; обобщения; придирки; передразнивание и др. Некоторые из этих реакций могут остановить проступок на короткое время, но отрицательный эффект от такого поведения принесет гораздо больше вреда.

5. Обсуждение проступка после успокоения обеих сторон, но как можно скорее после инцидента, сначала наедине, без свидетелей, а затем в группе или семье. Важно сохранять спокойную, объективную позицию, акцентировать внимание на проступке и его негативных последствиях для окружающих и самого ребенка.

6. Сохранение положительной репутации ребенка в кругу сверстников. Для ребенка, тем более подростка, самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Сохранить положительную репутацию можно, публично сведя к минимуму вину ребенка, предложив компромисс и не требуя полного подчинения, но, не распространяя это на личное общение.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения. Альтернативное агрессивному поведение педагога можно построить, используя следующие приемы. А именно выдержать паузу, молча заинтересованно выслушав ребенка, прояснить ситуацию наводящими вопросами, признать интересы агрессора и сообщить ему свои, апеллировать к правилам и т. д.

Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях подростка

В ряде случаев при проявлениях детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей, но их знание не повредит и психологам.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка – весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции – раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;

- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми – не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

– нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание – это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать – так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно – иначе человек может обидеться и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать – поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился);

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам. Типы агрессии у детей и способы построения отношений.

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя, в том числе, и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, походите вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

4. Агрессивно-боязливый ребенок.

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Общие рекомендации по работе с агрессивным подростком.

Информация для психологов, родителей, педагогов

Агрессивное поведение подразделяется на несколько типов проявления агрессии у подростка, поэтому в определённой ситуации необходим свой подход в работе с агрессивным подростком.

Таблица 9. Подходы в работе с агрессивными подростками

Вид агрессии	Особенности	Что необходимо делать?
Агрессия при гиперактивности	Проявляется в виде приставаний к другим детям, бессмысленных драк, неадекватных реакций, вспыльчивости, возбудимости, вторжения на чужую территорию, порчи имущества и т.д. Связано такое поведение, как правило, с трудностями адаптации подростка к среде, которая предъявляет к нему слишком высокие для его	Сотрудничество учителя, психолога, родителей, а также психоневролога. Очевидно, что подросток нуждается в правильном понимании его проблем, поддержке со стороны взрослых и наблюдении специалистов. Особенно важна роль того, кто помогает подростку обнаруживать смыслы, выстраивать картину

	уровня зрелости требования. Подросток не может структурировать свою деятельность, видеть в ней смысл, ставить цели.	мира, понимать мир человеческих отношений, направлять свою деятельность, осознавать себя, свои чувства, желания, действия.
Агрессия лидерства	Этот тип агрессии характеризуется эгоцентричным стремлением подростка к лидерству и власти (и несогласием с ролью «второго плана»), соперничеством, попытками подавить соперника (включая порой учителей и родителей), вызывающим поведением, нарушением дисциплины. Иногда – это свойства темперамента, которые станут ценными чертами лидерского характера в процессе социализации. Иногда – реакция подростка на авторитарный стиль, процветающий в семье. Властное поведение может быть также компенсацией нереализованной потребности в любви и признании.	Направлять воспитательные воздействия взрослых при подобной агрессии в первую очередь на развитие способности к сопереживанию, внимания к другим и понимания того, что лидер не тот, кто громче командует, а тот, кто умеет брать на себя ответственность, вызывая уважение и доверие. Взрослые могут передать такому подростку часть своих обязанностей и полномочий, давая поручения и попросить о какой-либо помощи. При этом важно публично выразить ему свою благодарность, удовлетворив, таким образом, его потребность в значимости. Если поведение подростка «переходит границы», возникает необходимость в проявлении твёрдости и последовательности. Ему следует напомнить о существовании правил и последствиях их невыполнения.
Агрессия демонстративности	Подросток постоянно делает попытки привлечь к себе внимание, причём любой ценой, включая агрессивные выходки. Вызывающее	Поощрять положительное поведение подростка, а вызывающее по возможности игнорировать. И только в

	<p>поведение явно рассчитано на зрителя. Когда родители не замечают подростка, он привлекает их внимание какой-нибудь выходкой, и, если это происходит часто, такое поведение закрепляется. Агрессия демонстративности зачастую является следствием того, что в детстве подросток ощущал дефицит любви и внимания.</p>	<p>крайнем случае можно применять санкции, объяснив подростку, что за свои действия необходимо нести ответственность.</p>
Агрессия мести	<p>Проявляется во враждебности, мстительности, подозрительности, недоверии. Это – способ восстановления справедливости, желание защитить себя от «врагов». Такое поведение может быть следствием того, что подросток растёт в неблагополучной семье, где чувствует себя отверженным или он не нравится другим людям, в том числе детям, из-за своей необычности. Подростки, склонные к агрессии мести, как правило, не верят в доброту, но при этом нуждаются в ней.</p>	<p>Попытаться найти «ключик» к такому подростку, проявляя к нему внимание и заботу без всяких условий.</p>
Агрессия страха	<p>Страхи заставляют подростка быть готовым отразить нападение или другую опасность. Как правило, страхи носят преувеличенный характер, поэтому агрессивная реакция подростка нередко бывает опережающей. Обычно у таких подростков повышенная агрессивность сочетается с трусливостью, поэтому коррекция поведения</p>	<p>Помочь подростку отрефлексировать страхи «как нормальное явление» и затем составить запас возможных вариантов реагирования на них.</p>

	невозможна без работы со страхами.	
Агрессия тревоги	<p>Подростки, как правило, не осознают, в чём источник их тревоги. Они ощущают, что их «что-то гнетёт», «что-то плохо», что-то «не так». Поэтому и агрессия направляется внутрь («на тревогу») и проявляется, например, в переедании, излишнем употреблении сладостей, а также в пустой трате времени у телевизора, компьютера, игровых автоматов (попытка обмануть или заглушить тревогу). Иногда агрессия направляется вовне в виде раздражения, ворчания, сплетен, передаче слухов, недовольстве «всеми и вся».</p> <p>Агрессия не выражается прямо, а направляется в пространство, вызывая ответное раздражение (т. е. агрессию) у окружающих.</p>	<p>Направить все усилия на то, чтобы избавить подростка от состояния тревожности. Этому способствуют доверительные беседы на темы, касающиеся его отношений с одноклассниками, его успеваемости, его отношения к себе и т.д. Иногда подросток с готовностью идёт на беседы, в результате которых он осознаёт свои страхи и они перестают носить характер тревоги. Вообще работа с подростками, у которых проявляется агрессия тревоги, обычно требует компетентности и значительных затрат времени.</p>
Агрессия вины	<p>Чувство вины всегда вызывает душевное страдание, и человек, желая избавиться от него, либо старается искупить вину поступком, либо направляет агрессию на источник страданий. Если это мать или отец и подросток не может себе позволить агрессию по отношению к родителям, он направляет её на младших или на другой, как правило, незащитный объект. Таким объектом может стать даже учитель, особенно если школьник считает его «не опасным». Но чаще всего</p>	<p>Помнить (педагогам) о своей ответственности при использовании обвинений в качестве воспитательных мер. Педагогическое требование, ни при каких условиях не должно превращаться в обвинение.</p>

	<p>объектом нападения такого подростка становится самый слабый ученик в классе.</p> <p>Агрессия может быть направлена и внутрь на самого себя: «я – плохой», «я виновен», «я должен быть наказан». Наказание принимает форму самообвинения или саморазрушающего поведения.</p>	
Агрессия низкой самооценки	<p>Часто проявляется в виде повышенной обидчивости, вспыльчивости, ранимости. Агрессия низкой самооценки часто формируется в атмосфере излишней критичности, придинок, насмешек по отношению к подростку. Наиболее склонны к этому типу агрессии подростки, чувствительные к оценке других, особенно если она исходит от значимых для них людей. Смысл агрессии подростка таков: «Я ненавижу вас за то, что вы заставляете меня чувствовать себя ничтожеством».</p> <p>Такие подростки нуждаются в чутком и тактичном к себе отношении. Им не хватает веры в себя и силы духа, чтобы справиться со своими трудностями. Из-за своей уязвимости они часто становятся не такими, как все.</p>	<p>Прежде всего, классному руководителю помочь подростку осознать свои сильные стороны, поверить в себя, в силу своего духа. Такого подростка, нельзя высмеивать, к нему не следует проявлять ироническое отношение и тем более на него нельзя кричать.</p>
Агрессия завышенной самооценки	<p>Подростки с завышенной самооценкой высокомерны, уверены в своей значимости, избранности, «гениальности», но при этом, они убеждены в том, что их не ценят, не понимают, к ним</p>	<p>Необходимо проконсультироваться у психолога или психиатра. В момент особенно интенсивного агрессивного состояния подростка учителя могут</p>

	<p>несправедливо относятся. Такие подростки могут быть чрезвычайно агрессивными, даже приходиться в ярость в ситуации, когда их «гениальность» подвергается сомнению. Кроме того, они порой испытывают удовольствие, унижая тех, кто слабее.</p> <p>Этот вид агрессии труднее всего поддаётся коррекции. В её основе лежат глубокие причины, такие, как нарушение ранних отношений ребёнка со значимыми людьми.</p>	<p>использовать следующие приемы снятия агрессивного поведения: попросить подростка подышать глубже, нормализовать дыхание, расправить плечи, расслабиться; предложить подростку переадресовать агрессию на неодушевленный предмет или действие (скомкать и разорвать в клочья бумагу, рисунок со своим гневом, топтать ногами, громко кричать, используя «трубу» из ватмана, бить боксерскую грушу, манекен и т.д.); переключить внимание на какое-либо задание («Помоги мне, пожалуйста, снять с полки... Ты ведь выше меня»); можно также попросить подростка вспомнить что-то приятное, предложить ему мысленно оказаться в приятном месте, сказать себе добрые слова, найти в случившемся положительные стороны.</p>
--	---	---

2.4. Анализ случая (кейс и его решение)

Лиза К., 13 лет, учащаяся 7 класса. На консультацию привела мама с жалобами на демонстративное поведение дочери, непослушание, проявление агрессивности (девочка дерзит, кричит; разбила два телефона, бросив их в состоянии ярости в сторону стены после слов матери о том, что необходимо делать домашнее задание, а не сидеть часами в контакте).

Из беседы с мамой известно, что около года назад из семьи ушёл отец. Девочка видится с ним, но редко (отец не проявляет инициативы для встреч). Периодически девочка винит в произошедшем мать. Отношения с матерью были хорошими, но около 1,5 лет назад стали портиться. Девочка начала

общаться с компанией, которая, по мнению мамы, является неблагополучной, Лиза перестала прислушиваться к мнению матери, стремится соответствовать компании (начала также одеваться, занялась брейк-дансом). В школе учится хорошо, с программой справляется. Мама не одобряет занятия уличными танцами, так как считает, что это не женское увлечение.

Из представленной классным руководителем характеристики известно, что девочка очень ведомая, не всегда может отстоять свое мнение, ориентируется на мнения друзей-лидеров. До ухода из семьи отца девочка была очень ответственная, после ухода отца снизилась учебная мотивация, появились перепады в настроении, иногда Лиза вступает в конфликты с одноклассниками и учителями.

Вопросы, стоящие перед психологом:



1. Каковы основные причины поведения Лизы?
2. Каков должен быть характер психологической помощи?
3. Спланируйте психолого-педагогическую работу с подростком.

Решение кейса

1. Для начала необходимо установить причину (или причины) непослушания и агрессивного поведения Лизы. В зависимости от установленных причин, строится дальнейшая стратегия и тактика мероприятий, направленных на коррекцию агрессивности.

Работа по выявлению причин непослушания и агрессивности Лизы будет направлена на рассмотрение индивидуально-психологических особенностей самого подростка, специфики детско-родительских отношений, факторов внешней среды, отношений подростка и классного руководителя.

В первую очередь необходимо собрать больше сведений о подростке и ситуации, в которой она находится. Эти сведения можно получить в процессе беседы с самой Лизой, её мамой, классным руководителем.

Основные гипотезы, которые необходимо проверить в процессе беседы:

- переживание кризиса подросткового возраста;
- проблемы с внешним социальным окружением (неблагополучная компания подростков с которыми общается девочка);
- переживание психотравмирующей ситуации, связанной с уходом из семьи отца (девочка «мстит» матери, считая ее виновной в уходе отца);
- девочка копирует и демонстрирует модель поведения родителей, проявляющих вербальную агрессию по отношению друг к другу;
- деструктивный вариант родительского воспитания (привлечение родителями ребенка для выяснения собственных отношений)
- агрессивность подростка может быть выгодной для матери, с целью привлечения отца к родительским обязанностям и его возвращения в семью;

– желание подростка привлечь к себе внимание родителей в связи с недостаточным проявлением внимания с их стороны к его потребностям, интересам, проблемам;

– протестное поведение подростка, когда родители запрещают ему общаться со сверстниками, проводить с ними свободное время;

– эмоционально-личностные особенности девочки, влияющие на взаимоотношения с матерью (акцентуированные черты характера, тревожность).

Расширенная программа диагностики будет выглядеть следующим образом:

Диагностика подростком	с	Методика диагностики агрессии (Ч.Д. Спилбергер, русскоязычный вариант адаптирован и апробирован Н. Kassinov, Ch. Eckhardt, Д. Суходольским и С. Цыцаревым).
		Характерологический опросник (К. Леонгард)
		Многофакторный личностный опросник (вариант SPQ, Р. Кеттелл)
		Методика «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк)
		Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)
		Опросник «Стили поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде» Л.Г. Почебут
		Опросник «ПОР» (поведение родителей и отношение подростков к ним) Е.Шафер, либо Методика «Родителей оценивают дети» (И.А. Фурманов и А.А. Аладьин)
		«Цветовой тест» (М. Люшер)
		Тест тематической апперцепции (Г. Мюррей)
		Графическая методика «Кактус» (М. Памфилова)
		«Кинетический рисунок семьи» Р. Бернс, С.Кауфман
Диагностика родителями	с	«Опросник родительского отношения» А.Я. Варга, В.В. Столин
		Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Эйдемиллер Э.Г.
		Измерение родительских установок и реакций (PARI) Е.Шефер

2. В данной ситуации помощь необходимо оказать как самой Лизе, так и её матери. В начале индивидуальной беседы с девочкой, не стоит задавать прямых вопросов о её душевном состоянии. Можно задать ряд вопросов, касающихся ее режима дня: Во сколько ты встаешь? Сколько времени уходит на завтрак? Кто готовит завтрак? Во сколько ты обычно приходишь домой

после окончания занятий в школе? Обедаешь ли ты после прихода из школы? Когда ты гуляешь? Сколько времени тратишь на прогулку? С кем ты гуляешь? Когда ты готовишь уроки? Сколько времени тратишь на подготовку домашних заданий? Если у тебя не получается выполнить домашнее задание, обращаешься ли ты к кому-нибудь за помощью? Когда твоя мама приходит с работы? Как вы проводите время? Сколько времени ты смотришь телевизор? Сколько времени проводишь в социальных сетях? Во сколько ты ужинаешь и ложишься спать?

Ответы на вопросы позволят обрисовать картину жизни Лизы, её взаимоотношения с матерью и другими окружающими её людьми. Далее можно поинтересоваться как часто Лиза встречается с отцом? Как долго продолжается их встреча? Где происходят встречи? Как на эти встречи реагирует мама? Что она говорит? Как складываются отношения Лизы с матерью и отцом?

Далее можно поинтересоваться увлечениями Лизы. Увлекаешься ли ты чем-нибудь? Что ты любишь больше всего делать? Какое занятие для тебя самое любимое? Есть ли у тебя хобби? Как ты относишься к спорту? Занимаешься ли ты каким-нибудь видом спорта? Любишь ли ты смотреть кинофильмы? Какие фильмы тебе нравятся больше всего? Любишь ли ты читать? Какие книги тебе наиболее интересны? Какую книгу ты читаешь сейчас? Занимаешься ли ты в каком-нибудь кружке? (Если нет, то, в каком кружке хотел бы заниматься – технического творчества, драматическом, хореографическом, изобразительного искусства и т.д.)

Далее необходимо поинтересоваться, есть ли у Лизы мечта. Если она затрудняется ответить на этот вопрос, то следует спросить, что она сделала бы, если бы у неё была возможность обратиться к золотой рыбке и она могла загадать три любых желания, которые непременно исполнились бы.

В ходе беседы можно получить информацию о волевой регуляции Лизы, спросив: Есть ли у тебя какие-либо трудности в жизни? Как ты их преодолеваешь? Как себя ведешь, когда у тебя что-либо не получается, например, задача по математике, чертеж, танцевальные движения? Всегда ли доводишь начатое дело до конца или часто бросаешь его на полпути? Считаешь ли себя организованным человеком? Придерживаешься ли определенного распорядка дня? Если перед выполнением намеченного дела твое внимание привлечет более интересное, но менее важное занятие, что ты предпочтешь? Считаешь ли ты себя ленивым человеком? Считаю ли тебя ленивой учителя, родители, друзья? Хотела бы ты стать более смелым человеком, чем ты есть сейчас?

В конце беседы, когда устанавливаются доверительные отношения, следует приступить к изучению эмоциональной сферы Лизы. В результате можно получить предварительную информацию о способах реагирования подростка на стрессовую ситуацию, о причинах её эмоциональных переживаний, о глубине и силе переживаний.

Можно задать следующие вопросы: Какое настроение обычно бывает у тебя? Легко ли расстраиваешься, огорчаешься? Что чаще всего тебя огорчает?

Быстро ли твое настроение нормализуется, или ты долго переживаешь то, что случилось? Как ты реагируешь на то, что тебя расстраивает, – раздражаешься, плачешь, делаешь вид, что ничего не произошло, чувствуешь в душе горечь, обиду? Испытываешь ли ты чувство тоски, страха, тревожности, одиночества, подавленности? Возникает ли у тебя чувство вины за что-либо? Как часто эти чувства появляются у тебя? Что ты ощущаешь, когда они возникают? Когда они появляются у тебя? В какое время дня они наиболее и наименее сильны? Пытаешься ли ты их преодолевать (если да, то как) или ждешь, когда они сами пройдут? Если они проходят сами, то, когда это обычно наступает? Сколько часов ты спишь, высыпаешься или нет? Часто ли плохо спишь или в какие-то определенные дни, когда происходят определенные события в твоей жизни? Как встаешь – тяжело или легко? Какие испытываешь ощущения после сна – бодрость, вялость, разбитость или ощущение, что вовсе не спала?

В ходе беседы с Лизой можно обсудить также вопросы, касающиеся её характера: Довольна ли ты своим характером? Какие черты характера тебе нравятся? Какие не нравятся? Как окружающие относятся к недостаткам твоего характера? Как ты реагируешь на это? Пытаешься ли ты исправлять негативные черты своего характера? Что для этого делаешь? Довольна ли характером близких людей, учителей, одноклассников? Какие черты характера тебе больше всего нравятся в людях, а какие больше всего не нравятся?

Ответы на эти вопросы, в частности, являются основанием для изучения самооценки Лизы.

В ходе беседы с Лизой необходимо поинтересоваться тем как она оценивает свои взаимоотношения со сверстниками в классе, во дворе, в референтной группе. Необходимо выяснить, какое место Лиза занимает в этих коллективах, особенно как к ней относятся одноклассники, какое место она хотела бы занимать в их среде. Необходимо в деликатной форме поинтересоваться отношениями Лизы со сверстниками противоположного пола, с какими переживаниями это связано.

Важно узнать отношение Лизы с учителями, как она оценивает их личные и профессиональные качества. Как в процессе общения с ними она выражает свое отношение к ним, в какой форме.

В ходе беседы следует уделить также внимание ранним детским воспоминаниям Лизы, рассказу о конкретных эпизодах из её жизни, впечатлениям о людях и действительности, которые формировались у неё на основе личного опыта и под влиянием других людей.

После этого следует предложить Лизе пройти тестирование, объяснив, что такое тесты, с какой целью они используются.

Работа с матерью необходима, поскольку стрессовое состояние матери, после ухода из семьи мужа, может влиять на психоэмоциональное состояние девочки. Содержание работы с матерью Лизы должно включать в себя осознание, рефлексии неадекватных родительских установок, обучение навыкам саморегуляции состояний, формирование навыков общения с ребёнком и оказания психологической эмоциональной поддержки. Это содержание работы может быть включено как в индивидуальные консультации

психолога с матерью Лизы, так и реализовываться в ходе детско-родительского тренинга или тематических родительских собраний. Также необходима беседа с мамой по поводу возрастных особенностей девочки, а также переживания кризиса подросткового возраста. Составление индивидуальных рекомендаций по особенностям детско-родительского взаимодействия: признание и уважение интересов девочки; нахождение компромисса в конфликтных ситуациях (отказ от директивной модели воспитания); нахождение с ребёнком общих интересов, совместное времяпрепровождение; обсуждение между родителями претензий друг к другу без присутствия девочки и др.

Кроме того, необходимо проведение работы с классным руководителем и педагогами, с целью разъяснения причин тех изменений, которые произошли в поведении девочки, обучения конструктивным способам взаимодействия с Лизой.

3. Индивидуальная психокоррекционная работа с Лизой первоначально должна быть ориентирована на те показатели, которые были выявлены в процессе психологической диагностики (например, не пережитая психологическая травма, вследствие ухода отца из семьи). Организация групповой тренинговой работы, направленной на развитие навыков уверенного поведения, самопрезентации, а также формирование навыков конфликтологической компетентности. Организация групповой тренинговой работы по формированию навыков «детско-родительского взаимодействия».

2.5. Список литературы к разделу 2



1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
2. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – 2-е изд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208 с.
3. Антонян Ю.М., Гульдан В.В. Криминальная патопсихология. – М., 1991. – 248 с.
4. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. 2005. №3. – С.60-67.
5. Бандура А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Альбер Бандура, Ричард Уолтерс; [Пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского]. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 508 с.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. – СПб.: Нева, 2002. – 248 с.
7. Большой психологический словарь / [Авдеева Н.Н. и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
8. Братусь Б.С. Общепсихологическая теория деятельности и проблема единиц анализа личности // А.Н. Леонтьев и современная психология. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2003. – С. 212-219.

9. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
10. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия: определение и основные теории. – М., 2003. – 326 с.
11. Васильев В.Л. Юридическая психология. – 6-е изд., перераб. и доп. – СПб., 2009. – 608 с.
12. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
13. Выготский Л.С. Критические периоды детского развития // Психология конфликта: хрестоматия / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. – 2-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2008. – С. 200-205.
14. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. – 157 с.
15. Гульдман В.В. Мотивизация противоправных действий у психопатических личностей: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.04. – М., 2005. – 521 с.
16. Девиантология: хрестоматия / автор-сост. Ю.А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – 412 с.
17. Джинотт Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Пер. с англ. И. Романовой. Науч. ред. Е. Рыбина. – М.: Апрель-Пресс, изд-во Института психотерапии, 2005. – 272 с.
18. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб: Речь, 2008 – 336 с.
19. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. URL: <http://psylib.myword.ru>
20. Клейберг Ю.А. Психологические основы девиантного поведения подростков // Девиантология: хрестоматия / автор-сост. Ю.А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – С. 62-64.
21. Костромина С.Н. Справочник школьного психолога. – М.: Астрель, 2012. – 512 с.
22. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»): Пер. с нем. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 272 с.
23. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 136 с.
24. Малкина И.Г. Кризисы подросткового возраста. – М., 2004. – С.99-102.
25. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 445 с.
26. Мурадова В.И. Агрессивное поведение современных подростков // Молодой ученый. – 2016. – №15. – С. 413-415.
27. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010. – 694 с.
28. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы,

- диагностические методы, коррекционная работа / авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
29. Психология детства. Учебник. / под редакцией А.А. Реана. – СПб.: «Прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. – 368 с.
30. Психология подростка: учебник / под ред. чл.-корр. РАО А.А.Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 480 с.
31. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. – №5. – С.3-18.
32. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
33. Румянцева Т.Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке. – М., 2001. – С. 89-133.
34. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: Учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 96 с.
35. Трухманова Е.Н. Интернет-коммуникации как фактор социализации современных подростков и юношей // Приволжский научный вестник. –2014. – № 11-2 (39) – С. 186-190.
36. Фалькович Т.А. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях / Н.В. Высоцкая, Н.С. Толстоухова, Т.А. Фалькович – М.: «ВАКО», 2006 – 256 с.
37. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодежи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодежи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие. – М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
38. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура: [Сборник: Перевод / Зигмунд Фрейд; Вступ. ст. А.М. Руткевича; Примеч. В.В. Бибикина, А.М. Руткевича]. – М.: Ренессанс, 1992. – 289 с.
39. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности [пер. с нем. Э.М. Телятниковой]. – Москва: АСТ, 2016. – 618 с.
40. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Минск: Ильин В. П., 1996. – 192 с.
41. Щербинина Ю.В. Вербальная агрессия. – изд. 2-е. – М.: Изд-во ЛКИ, 2008. – 360 с.
42. Zilman D. Hostility and aggression. – New Jersey, 1979.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольные вопросы

1. Сформулируйте определения следующих понятий: агрессия, агрессивное поведение и агрессивность?
2. Обозначьте основные подходы к определению агрессии?
3. Укажите основания для классификации видов агрессии в трудах отечественных и зарубежных психологов?
4. Обозначьте основные подходы к объяснению причин агрессии?
5. Перечислите основные методики диагностики подростковой агрессии и ее возможных причин?
6. Укажите основные особенности подростковой агрессии?
7. Каков прогноз развития подростка с нерешенной проблемой агрессивности?
8. В чём состоят различия между самооценкой и самоотношением в теоретическом и феноменологическом аспекте?
9. Опишите психологический портрет подростка с высокой степенью неуверенности в себе.
10. Перечислите основные социальные причины формирования неуверенности в себе в подростковом возрасте.
11. Каков прогноз развития подростков с завышенной и заниженной самооценкой?
12. Оцените эффективность просветительской работы с родителями подростков в решении проблемы их неуверенности в себе?
13. Какой из подходов в решении проблемы неуверенности в себе, заниженной самооценки, Вы считаете наиболее эффективным?
14. Чем объясняется появление неуверенности в себе, снижение самооценки у подростков, которые в младшем школьном возрасте не отличались повышенной тревожностью?

Кейсы для самостоятельного решения

Ситуация 1.

Денис в начальной школе учился на «4» и «5», крайне редко получал отметку «3», из-за которой очень расстраивался. Он всегда активно работал на уроках, проявляя высокий познавательный интерес ко многим предметам. Но в пятом классе у мальчика резко снизилась успеваемость по многим учебным дисциплинам, на уроках он много отвлекался, разговаривал с одноклассниками, часто ничего не делал. Дерзил педагогам, когда его вызывали к доске. После уроков, прежде чем идти домой, в течение часа общался с одноклассниками, обсуждал с ними новые фильмы и компьютерные игры.

Вопросы:

- 1. Что могло вызвать у Дениса такие резкие изменения в отношении к учебной деятельности?*
- 2. Какие рекомендации по разрешению данной ситуации можно дать педагогам?*

Ситуация 2.

Девочка четырнадцати лет проявляет неуравновешенность и даже некоторую агрессивность в поведении дома и в школе: выясняет отношения с родителями, грубит учителям, поздно приходит домой. В тоже время, когда она уезжает в молодежный лагерь, то скучает по родителям, говорит о своей вине перед ними, обещает исправиться.

Вопросы:

- 1. Чем определяется такое поведение подростка?*
- 2. Какие меры необходимо предпринять учителям и родителям для исправления данной ситуации?*

Ситуация 3.

Четырнадцатилетний Святослав всегда учился на одни пятерки и четверки, прилежно выполнял домашние задания, поручения родителей. Некоторое время назад у него начал теряться интерес к учебе. Появились новые друзья, с которыми он слушал рок-музыку, о чем-то говорил. Также у Святослава произошли существенные изменения во внешнем облике и стиле одежды. Подросток стал носить очень короткую стрижку, тяжелые высокие ботинки черного цвета, темные джинсы, нашивки, значки. К учебе интереса не проявляет. Последнее время Святослав стал грубым и агрессивным по отношению к учителям и одноклассникам, несколько раз участвовал в драках с другими школьниками.

Вопросы:

- 1. Каковы возможные причины произошедших изменений в пристрастиях Святослава?*
- 2. Какие рекомендации можно дать родителям и учителям подростка в данной ситуации?*

Ситуация 4.

Андрей, ученик шестого класса, на уроках неактивен. Выполняет все необходимые задания, но не проявляет никакого интереса к ним. Отвечает на вопросы учителя только в том случае, когда они направлены конкретно Андрею. В то же время на переменах – это один из самых ярких собеседников: он много читает, путешествует с родителями. Андрей с ребятами обсуждает новые компьютерные игры, журналы, иногда просит совета у одноклассников или сам их дает. Мальчик много и интересно рассказывает, одноклассники его внимательно слушают. Но и сам Андрей может попросить совет у ребят. Беседы с ним всегда эмоциональны и увлекательны.

Вопросы:

- 1. Какая особенность подросткового возраста описана в данной ситуации?*
- 2. С чем связана резкая перемена в поведении мальчика на уроках и переменах?*

Ситуация 5.

Миша, подросток полной комплекции, с некоторых пор стал стесняться одноклассниц. А уроки физического воспитания, по тем или иным причинам, стал пропускать.

Вопросы:

- 1. Чем вызвано поведение Миши?*
- 2. Как помочь мальчику справиться с возникшими проблемами?*

Ситуация 6.

Рассказ учителя: «В загородном лагере в моем отряде был очень интересный мальчик, звали его Славик. С самого начала он как-то уединялся от ребят, ходил все время один. Очень молчаливый, тихий. Я попыталась с ним говорить, но он чаще отмалчивался. В конце концов, нам удалось установить с ним контакт. Оказалось, что мальчик очень умный, начитанный, знает гораздо больше своих сверстников, а вот дружба у него ни с кем не получается. Однажды на прогулке я предложила ему рассказать ребятам одну из прочитанных им историй. Ребятам понравилось слушать его рассказы. У Славика появились друзья и приятели».

Вопросы:

- 1. Каковы возможные причины уединения Славы?*
- 2. К каким последствиям может привести такое поведение подростка?*

Ситуация 7.

Ученица 8 класса 13-летняя Нина заслужила у многих учителей репутацию «дерзкой и наглой». Если кто-то получал незаработанную пятерку, она могла громко сказать: «Что-то уж очень щедро... С чего бы это?» А когда кто-то из «отверженных», несмотря на большие старания получал за ответ неизменную тройку, слышалось ироничное: «Зря стараешься, ты же в черном списке!» Если было задано выучить наизусть какие-нибудь стихи или отрывок, Нина осведомлялась: «А вы сами уже выучили?» Часто это вызывало взрыв ярости и негодования учительницы.

Вопросы:

- 1. Какие особенности взаимоотношений со взрослыми, свойственные подросткам, проявились в поведении Нины?*
- 2. Что в поведении взрослых вызывает протест подростков?*
- 3. Какие рекомендации вы могли бы сформулировать для педагога?*

Ситуация 8.

Мальчик 13 лет громко протестует, когда мама входит в его комнату (без стука), болезненно реагирует, когда она прикасается к его вещам, грозит поставить замок на свою дверь. Мама недоумевает, почему ее сын так себя

ведет, ведь раньше такого не было. Она обижается. Разве она чужая своему мальчику? Почему он ей не доверяет?

Вопросы:

- 1. Каковы мотивы поведения подростка?*
- 2. Какие возрастные особенности проявились в поведении сына?*
- 3. Какие рекомендации вы бы предложили маме?*

Ситуация 9.

Девушка 14-ти лет собирается на ночь уходить из дома.

- Куда одеваешься? – спрашивает мама.
- У Лены будет вечеринка. Мы поедим, послушаем музыку и разъедемся по домам.
- Лена не тот человек, с кем можно дружить. Я слышала про нее много плохого, видела не раз ее в плохой компании. А в прошлый раз, когда ты пришла от Лены, от тебя был запах спиртного.
- Это не так!
- Раздевайся, ты никуда не идешь, тем более что завтра тебе на учебу!
- Я сама буду решать, куда и к кому мне ходить и с кем дружить. Ты не имеешь права вмешиваться в мою личную жизнь...

Между матерью и дочерью разгорается конфликт.

Вопросы:

- 1. Назовите возможные причины конфликта.*
- 2. Какие возрастные особенности дочери были проиллюстрированы?*

Ситуация 10.

Катя (15 лет) пишет: «Учёбу я в школе бросила. Сажу дома в полной растерянности. Может я не умею заводить друзей? Может никто не хочет со мной дружить? Просто я маленького роста и не похожа на девушку. Все надо мной смеются. По-моему, мои дела не очень хороши.

Вопросы:

- 1. В чём причина такого состояния Кати?*
- 2. Связано ли состояние Кати с подростковым возрастом?*

Ситуация 11.

Родители пишут, что у них с Витей (15 лет) постоянные конфликты: «Мы даём ему некоторую самостоятельность, но договариваемся, чтобы он обязательно позвонил в определённое время, вернулся домой не позднее такого-то часа. Он же не выполняет условий нашего соглашения, нарушает их постоянно. На время мы лишаем его «свободы». Но потом всё повторяется снова. Он что же, не понимает, что делает себе вред?»

Вопросы:

- 1. Чем можно объяснить такое поведение подростка?*
- 2. Какой вариант отношения родителей к подростку в данном случае является лучшим и почему?*

Ситуация 12.

Елена вполне благополучная девочка: начитанная, общительная, ответственная, воспитанная – так о ней отзываются окружающие. Единственное, что ее беспокоит, так это отсутствие настоящего друга. Лучше, чтобы это был мальчик. Он мог бы защищать, и вообще, в глазах других девчонок она сразу бы приобрела авторитет. Очень хочется быть не такой, как другие. Размышляя о будущем, Лена решила обязательно прославиться. Вопрос в том, как. Может, стать балериной, известной во всем мире? Или построить политическую карьеру? Вот только балетом заниматься уже как бы поздновато, а поступить в МГИМО вряд ли получится.

Задания:

- 1. Основываясь на структурных компонентах «Я», определите к какой группе (старших или младших подростков) можно отнести героиню данной задачи. Обоснуйте свой ответ.*
- 2. Разработайте план консультативной работы с Еленой. Определите мишени этой работы и методы, приёмы консультирования.*
- 3. Какие рекомендации можно дать родителям и педагогам в контексте обозначенной в ситуации психологической проблемы?*

Выполните задание

1. Ответьте на вопросы по представленным ниже ситуациям

А. Какие нарушения поведения представлены у подростков?

Б. Какие ведущие мотивы, или какие внешние обстоятельства определили их поведение?

В. Какие свойства личности проявляются в поведении? Свидетельствует ли их поведение о том, что личность ребенка развивается неправильно? Ответ аргументируйте.

Г. Какие особенности формирующейся самооценки подростков можно отметить?

Д. Что бы вы предложили сделать, чтобы изменить поведение подростков?

Ситуация 1.

Нина (14 лет) хорошо учится по всем предметам, много времени уделяет подготовке домашнего задания, по несколько раз переписывает домашнее задание. Дома, кроме уроков, ничем не занимается, говорит, что не успевает. В школе при устных ответах краснеет, теряется. Проявляет демонстративное безразличие ко всему, что происходит в классе. Ни с кем не дружит.

Ситуация 2.

Гена (14 лет) на грубое обращение женщины в трамвае уступить место, начал хамить, отвернулся, но место не уступил.

Ситуация 3.

Саша (12 лет), «он совершенно не верит в себя, видит у себя одни недостатки, а ведь толковый парень».

Ситуация 4.

Лена (11 лет) «ни с того, ни с сего» на спокойную просьбу учительницы подобрать бумажки вокруг парты, начинает грубить, швырять на пол тетради, а потом просто выбегает из класса.

Ситуация 5.

Петя (13 лет) способный, развитый мальчик, обладает знаниями и эрудицией, выходящими за пределы школьной программы. Но с первого класса у него сложились привычки, выделяющие его среди других учеников. Например, если надо было решить 10 примеров по математике, он решал половину, и еще дополнительно те, которые заинтересовали его самого. Обладая превосходной памятью, он отказывался конспектировать материал, который предлагал учитель на уроке. В итоге Саша получал двойки и тройки.

Ситуация 6.

Света (12 лет), после перенесенного заболевания, имеет косметические недостатки кожи, к тому же не отличается опрятностью. Одноклассники обзывают ее, не хотят сидеть за одной партой, даже бьют девочку. Света жалуется на одноклассников классному руководителю. Учителя взяли ее под опеку. Отношения между девочкой и одноклассниками ухудшились.

Ситуация 7.

Вова (11 лет) самый маленький в классе, слабо развит физически. Его дразнили, даже били. Вова стал клоуном в классе, корчил гримасы, передразнивал учителей, всячески развлекал ребят. Вову с родителями вызвали на педсовет, снизили оценку за поведение. Поведение Вовы резко ухудшилось.

Ситуация 8.

Слава (11 лет) на уроках литературы охотно рассуждает о справедливости, порядочности, искренности. Дома неоднократно обманывает родителей, лжет одноклассникам.

Ситуация 9.

Гена (13 лет) сдавал на проверку дневник, в котором учительница постоянно обнаруживала вырезки из журналов с обнаженными женщинами.

2. Напишите письмо, выбрав возможного адресата из списка.

Мальчик (13) лет, который не знает, как понравиться девочке.

Подросток (14), который ненавидит людей.

Девочка, которая больше всего боится, что она толстая и некрасивая.

Мальчик (11), который очень агрессивен.

Девочка (12 лет), которая боится критики, осуждения.

Обсуждение:

Поменяйтесь письмами с одноклассниками. Прочитайте и обсудите тексты полученных писем в группе.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало у Вас полученное письмо?
2. Какие чувства испытывали Вы, когда писали письмо? Чего вы хотели достигнуть своим письмом? Как Вам кажется, достигли ли Вы поставленной цели? Что не получилось и почему?
3. Какие возрастные особенности учитывали?
4. Какие приемы воздействия использовали: совет, самораскрытие (личный опыт), вопросы, указания, поддержка? Что оказалось наиболее эффективным? Почему?

Как справиться с проблемами подростков

(Распространенные проблемы подростков // Развитие ребенка: [сайт]. URL: <http://childdevelop.ru/>)

Подростковый возраст дается непросто как детям, так и их родителям. Единственный способ справиться с проблемами подросткового возраста – знать о них все и быть к ним готовыми. Рассмотрим наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются подростки и рекомендации родителям по тому, что можно с этим делать.

1. Физические изменения

Физические изменения у подростков происходят из-за изменения их гормонального фона.

– У девочек формируется грудь, и поначалу это может причинять неудобства.

– Девочки начинают осознавать свою фигуру.

– У мальчиков ломается голос и начинают расти волосы на лице. Это самое заметное изменение, которое происходит с ними в подростковом возрасте.

– Главной проблемой для подростков являются прыщи.

– У подростков увеличивается мышечная масса. Иногда это приводит к избыточной массе тела.

– Усиливается запах тела.

– У девочек начинается менструальный цикл.

Рекомендации

Лучший способ помочь ребенку пройти через этот период – это рассказать ему о происходящих с ним изменениях.

• Объясните подростку, что изменения тела – это нормально. Каждый подросток проходит через это.

• Помогите подростку адаптироваться к изменениям: признайте изменения сами и помогите признать их ребенку.

• Приучите ребенка к здоровому рациону и физическим упражнениям. Это станет залогом их здоровья и хорошей физической формы.

2. Эмоциональные изменения

Изменения гормонального фона вызывают не только физические, но и эмоциональные изменения у подростков.

– Подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью. Подростки часто смущаются из-за этого: у них, как у взрослых, есть обязанности, и как у детей, – желания.

– Подростки бывают излишне эмоциональны (и это тоже связано с гормонами). Буквально все может сделать их счастливыми, грустными или злыми.

- Девочки-подростки слишком уязвимы и часто плачут.
- Частые перепады настроения свойственны как мальчикам, так и девочкам.
- Физические изменения становятся причиной саморефлексии у подростков.
- Дети, которые рано достигают половой зрелости, могут чувствовать себя странно.
- В подростковом возрасте дети часто осознают собственную неполноценность или, наоборот, превосходство над остальными.
- В подростковом возрасте у детей часто возникают мысли о сексе. Это может вызывать у них чувство вины.

Рекомендации

Подростковый возраст – это постоянные перепады эмоций. И это нормально. Вы можете помочь своему ребенку справиться с эмоциональными проблемами.

- Помогите подростку позаботиться о себе. Скажите ему, что вполне нормально чувствовать то, что он чувствует.
- Поощряйте ребенка заниматься физическими упражнениями. Физическая активность поддерживает в организме уровень «гормона счастья» серотонина, отвечающего за положительные чувства.
- Позволяйте подростку говорить. Слушайте его без осуждения. Не давайте ему советы, если он к ним не готов.
- Поговорите с подростком о том, как у вас проходил подростковый возраст. Это даст ему понять, что чувствовать себя так, как он чувствует – вполне нормально.
- Мотивируйте ребенка заниматься тем, что ему нравится, так как это поможет ему направить эмоции в творческое русло.

3. Изменения в поведении

Эмоции, захлестывающие подростка, могут привести его к импульсивному поведению, что, в свою очередь, способно навредить и ему самому, и окружающим. Импульсивное поведение типично для детей в этом возрасте и длится на протяжении всего подросткового периода.

- Подростковый возраст – это время, когда дети стремятся к самостоятельности. Они ставят под сомнения правила, установленные родителями, и делают то, что сами считают правильным.
- У подростков интенсивно развивается мозг. Это делает их капризными и упрямыми.
- Гормональные изменения у мальчиков-подростков подталкивают их к физическим противостояниям. Они также любят слушать громкую музыку.
- Стремясь стать более самостоятельными, подростки хотят попробовать что-то новое и рисковать. Это проявляется в беспечном поведении.
- Иногда давление со стороны сверстников и необходимость соответствовать правилам своих компаний формируют у подростков вредные привычки, которые потом очень трудно изменить.

– Подростковая мода часто меняется. Одежда и прическа вашего подростка может вам не понравиться.

– Самое опасное в подростковом возрасте – то, что подросток может связаться с плохой компанией и развить опасные привычки.

– Ложь – одна из самых распространенных поведенческих проблем среди подростков. Подростки лгут, чтобы избежать конфликтов с родителями или из-за страха.

Рекомендации

- Проблемы с поведением подростков приносят много неудобств родителям. Но помните, что это – временный этап, и он вполне нормален.

- Чтобы исправить поведение подростка, важно завоевать его доверие. Поговорите с ним и выслушайте его. Не критикуйте – это может только усугубить ситуацию.

- Дайте понять подростку, что вы любите его таким, какой он есть. Мотивируйте его всегда оставаться собой, а не подстраиваться под окружающих.

- Помните, что подросток в какой-то мере зависим от своих эмоций, а поэтому нуждается в вашей поддержке. Помогите ему: расскажите, что вы делаете, когда чувствуете грусть, злость, ревность и т.д. Ваши подсказки помогут ему справиться с собственными эмоциональными проблемами.

- Если вы видите, что ваш ребенок попал в плохую компанию, вам нужно вмешаться. Однако помните, что подростки чувствительны и могут остро воспринимать критику.

4. Курение, алкоголь и наркотики

Подростки легко поддаются плохому влиянию. Самая большая проблема, с которой сталкиваются родители подростков во всем мире, – это курение, употребление алкоголя и наркотиков.

– Чаще всего подростки пробуют сигареты, алкоголь или наркотики под давлением сверстников.

– Склонность к рискованному поведению побуждает многих подростков пробовать алкоголь или наркотики еще до совершеннолетия.

– «Острые ощущения», если их не прекратить, могут перерасти во вредную привычку.

– Если кто-то из родителей подростка курит или употребляет алкоголь, это может стать примером для подражания.

– Низкая самооценка или желание показаться «крутым» могут подтолкнуть подростка к употреблению алкоголя или наркотиков.

– Если алкоголь или сигареты легкодоступны для подростка, у него возникает искушение их попробовать.

Рекомендации

- Будьте внимательны к поведению вашего ребенка. Обращайте внимание на то, не пропадает ли у него аппетит, хорошо ли он спит и не происходит ли у него резких перемен настроения.

- Не следите за ребенком и не обвиняйте его в каких-либо проступках. Поощряйте его быть честным и делиться с вами своими мыслями. Обсуждайте с ним его проблемы.

- Если ребенок не хочет разговаривать с вами, врачи могут задать ему несколько вопросов, чтобы выяснить, употребляет ли он алкоголь или наркотики. Не заставляйте ребенка сдавать анализы на наркотики, так как это может привести к конфликтам между вами.

- В случае крайней необходимости обратитесь за помощью к врачу.

5. Трудности с обучением

Подростковый возраст – это период, когда дети оканчивают школу и готовятся к поступлению в высшие учебные заведения. У них появляется больше занятий, связанных с учебой.

- Давление, связанное с необходимостью хорошо учиться и поступать в вуз, может вызывать у подростка стресс и чувство грусти.

- Необходимость учить уроки, заниматься с репетиторами и выполнять домашние поручения нередко приводят к переутомлению.

- Занятия, отвлекающие ребенка от учебы, – путь к плохой успеваемости и дополнительному давлению на подростка.

Рекомендации

- Поддерживайте стремление детей к учебе. Им это нужно, чтобы достичь жизненного успеха.

- Стоит уменьшить подростку количество домашних обязанностей, чтобы он мог сосредоточиться на учебе.

- Здоровое питание и физические упражнения могут помочь подростку обрести силу и выносливость. Ребенку это необходимо, чтобы справиться с трудностями в этот непростой период.

- Если вы чувствуете, что ребенок перегружен занятиями с репетитором, сократите их. У подростка нет такой выносливости, как у взрослого, и он быстрее устает.

6. Проблемы со здоровьем

Подростки нередко уязвимы – эмоционально и физически. Без надлежащего питания и заботы о своем здоровье они подвержены различным болезням.

- У подростков часто бывает напряженный график. Между занятиями они не успевают отдыхать и правильно питаться и из-за этого не получают достаточное количество питательных веществ.

- Мысли о своем теле могут привести подростков, особенно девочек, к расстройствам пищевого поведения. Девочки беспокоятся из-за своей внешности и веса, что может стать причиной анорексии или булимии.

- Стресс у подростков – путь к потере аппетита или бессоннице.

- Отсутствие здорового питания и физической активности нередко приводит к ожирению. Так бывает, например, когда ребенок употребляет в пищу высококалорийные продукты, фаст-фуд и газированные напитки.

Рекомендации

Руководство родителей может помочь подросткам справиться с проблемами со здоровьем и развить навыки здорового образа жизни. Показывая ребенку пример для подражания, поощряйте его есть здоровую пищу, заниматься спортом и уделять достаточно времени сну.

- Убедитесь, что подросток получает необходимое количество питательных веществ. Позаботьтесь о сбалансированном питании для ребенка.
- Оказывайте подростку эмоциональную и физическую поддержку. Это поможет ему справиться с самыми различными неприятностями.

7. Психологические проблемы

Исследования показали, что около 50 % психических расстройств, от которых страдают взрослые, начинаются в возрасте около 14 лет. Треть смертей, случающихся с подростками, связана с самоубийствами из-за депрессии. Поэтому, если ваш ребенок подвержен частым сменам настроения, если он страдает от бессонницы или потери аппетита, вам следует обратиться за помощью к специалисту.

– У подростков могут быть проблемы с самооценкой или уверенностью в себе. Чувство неполноценности или, наоборот, превосходства, часто возникает из-за внешнего вида или принятия подростками своего тела.

– Неудовлетворительная успеваемость и низкий уровень интеллекта также могут снижать мотивацию подростков. У них развивается установка, что они недостаточно хороши.

– Одной из самых распространенных психологических проблем, характерных для подростков, является депрессия.

– От постоянных стрессов у подростков может возникать тревожность, а перепады настроения нередко приводят к расстройству поведения или оппозиционно-вызывающему расстройству.

– Расстройства пищевого поведения также связаны с психологическими проблемами, связанными с низкой самооценкой подростка и его стремлением, во что бы то ни стало, изменить свою внешность.

Рекомендации:

Хотя истерики и перепады настроения довольно часто встречаются у подростков, это не единственное свидетельство наличия психологических проблем у детей этого возраста. Определить симптомы таких проблем может быть нелегко, иногда для этого требуется помощь специалиста.

- Во многих случаях здоровый образ жизни и обсуждение с подростком его проблем могут предотвратить у него депрессию.
- Если у подростка случаются частые перепады настроения, следует обратиться за помощью к специалисту.
- Иногда подросток чувствует себя плохо только дома, вполне нормально чувствуя себя с друзьями или в школе. Поговорите с учителями и друзьями подростка о том, как он себя чувствует. Если и после этого останется повод для беспокойства, примите меры.

- Не игнорируйте чувства подростка, так как это может усугубить ситуацию.
- Поощряйте ребенка общаться с вами. Сами разговаривайте с ним. Если вы думаете, что подростку будет нелегко говорить с вами, поговорите с ним в машине, где вы не будете с ним лицом к лицу.

8. Свидания и отношения

Во время полового созревания подростков начинает привлекать противоположный пол. В этот период у них начинают развиваться половые органы. Подростки могут себя неловко чувствовать в различных социальных ситуациях.

– Подростки находятся в поиске образа собственного «Я». Они ищут образцы для подражания дома или среди своего круга общения.

– Подростки часто думают над тем, какие поступки являются правильными и неправильными. Они сомневаются во многих вещах.

– Подросткам нужно время, чтобы изучить и принять свою сексуальность. И девочки, и мальчики испытывают «странные» чувства по отношению к противоположному полу и часто не знают, что с этим делать.

– В подростковом возрасте дети начинают ходить на свидания. Они неохотно говорят об этом с родителями.

– Еще одним важным аспектом социальной жизни подростка является конкуренция. Подростки во всем соревнуются друг с другом. Это свидетельствует об их самооценке.

– Мысли и чувства, связанные с сексом, могут показаться подростку неправильными. Он может испытывать вину по этому поводу.

– Круг общения подростка расширяется. Он общается с друзьями вживую, по телефону, в социальных сетях и т.д.

Рекомендации

- Знакомства и отношения – это деликатные вопросы, о которых подросток может говорить достаточно неохотно. Не ставьте его в неловкое положение. Если вы говорите с подростком на такие темы – делайте это уверенно и рассудительно.

- Примите факт, что подросток больше времени проводит с друзьями, чем с вами. Просто дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, когда ему это понадобится.

- Делитесь с подростком своим жизненным опытом. Рассказывайте истории, которые случались с вами в подростковом возрасте. Это может быть полезным.

9. Сексуальное здоровье и венерические заболевания

Развитие вторичных половых признаков у подростков вызывает у них непривычные чувства и подталкивает их к исследованию своего тела.

– В этом возрасте у подростков случаются первый поцелуй, первый медленный танец, первое свидание и т.д.

– Без руководства родителей подросток может начать половую жизнь раньше, чем будет к этому готов. Это может привести к нежелательной беременности. Это самый большой риск, с которым сталкиваются девочки-подростки.

– Незащищенный секс также может привести к различным венерическим заболеваниям.

Рекомендации

- Поговорите с ребенком о сексуальной жизни. Ваша задача – объяснить ему важность безопасного секса.

- Гормональные изменения заставляют подростков действовать импульсивно. Поэтому вам стоит поговорить с подростком о последствиях незащищенного секса и о том, как он может повлиять на всю дальнейшую жизнь.

- Осведомленность – единственный способ предотвратить раннюю беременность и венерические заболевания у подростков.

10. Интернет-зависимость

Появление социальных сетей во многом изменило общение между людьми. Особенно Интернет влияет на подростков.

– Подростки могут часами разговаривать по телефону, переписываться в социальных сетях или просто играть в игры.

– У подростков, чрезмерно увлекающихся Интернетом, обычно меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.

– Интернет-зависимость также уменьшает физическую активность подростков. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни.

– Интернет-зависимость отрицательно влияет на успеваемость подростков.

Рекомендации

- Если подросток проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером.

- Не запрещайте подростку пользоваться Интернетом. Это лишь сделает его упрямее. Вместо этого мотивируйте сына или дочь заняться другими делами.

- Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них.

- Организовывайте мероприятия, которые заставят подростка общаться вживую с другими людьми, – например, семейные ужины.

- Установите в доме ограничения на использование электронных устройств. Например, определите часы, когда подростку нельзя пользоваться мобильным телефоном. Также запретите держать телефон в спальне подростка, так как это может навредить его режиму сна.

11. Агрессия и жестокость

Агрессия особенно часто встречается у мальчиков-подростков. У них развиваются мышцы, грубеет голос, они прибавляют в росте. Кроме того, они становятся более эмоционально уязвимыми.

- Подростки часто ввязываются в драки в школе.
- Хуже того, они могут начать издеваться над сверстниками. Это может перерасти в серьезную проблему.
- Подростки могут попасть в плохую компанию и совершать незаконные действия.
- Импульсивное поведение подростков может приводить к серьезным последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно 180 подростков во всем мире гибнет от насилия со стороны сверстников.

Рекомендации

- Научите детей доброте и вниманию во взаимоотношениях с окружающими. Это предотвратит возможные проявления агрессии.
- Предотвратите доступ подростка к алкоголю и опасным предметам (например, оружию).
- Научите ребенка состраданию. Покажите ему в этом хороший пример.
- Постарайтесь оградить ребенка от жестоких фильмов, книг и телепередач в возрасте, когда он еще не различает, что хорошо, а что плохо.
- Предложите ребенку спорт и физические упражнения как способ выплеснуть отрицательные эмоции. Так он поймет, что злиться – нормально, если найти подходящий способ выразить свой гнев.

Учебное издание

Авторы-составители:
Сунцова Яна Сергеевна
Шрейбер Татьяна Викторовна

**ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА
С ПОДРОСТКАМИ**

Часть 1

Учебно-методическое пособие

Авторская редакция

Компьютерный набор Я.С. Сунцова, Т.В. Шрейбер

При оформлении обложки использованы репродукции картин
Эмиля Фриана «Борьба» (1889) и Вячеслава Грошева «Лолита» (2008)

Подписано в печать _____ Формат 60x84 1/16

Усл.п. л. 8,08 Уч.-изд. л. 8,07

Тираж 50 экз. Заказ № _____

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 4, каб. 207
Тел./факс: +7(3412) 500-295, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография
Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2
Тел. 68-57-18