

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное казенное учреждение муниципального образования  
город Краснодар «Ресурсный центр «ДЕТСТВО»

# **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Выпуск 8**



Краснодар  
2021

УДК 613+614.8+37.037.1

ББК 51.204.0+74.200.55

Ф 79

Ф 79       Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения детей и подростков/ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Детство»; [авт.-сост. Т.В. Харченко, Е.С. Позднякова, К.С. Поварова, С. В. Бошук, Г.А. Яценко, Е.В. Матвеева, О.В. Сорокина, В.Н. Мищенко]. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2021 – Вып. 8. – Краснодар, 2021. 135 с.

ISBN 978-5-93491-659-7

Настоящий сборник посвящен рассмотрению важных теоретических и практических аспектов проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Сборник адресован руководителям образовательных организаций, заместителям руководителя по воспитательной работе, классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам, педагогам-организаторам, а также специалистам учреждений, осуществляющих профилактическую работу с молодёжью.

Сборник издан в рамках реализации муниципальной программой муниципального образования город Краснодар «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар»

УДК 613+614.8+37.037.1

..... ББК 51.204.0+74.200.55

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
I. О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА...	7
II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	24
Раздел 1. ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЗАПУЩЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	25
1.1. Понятие, признаки, структура, причины и классификация педагогической запущенности у детей и подростков.....	25
1.2. Диагностика педагогической запущенности.....	31
1.3. Коррекция педагогической запущенности.....	33
Раздел 2. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСКОВ.....	34
2.1 Понятие, причины, виды и формы интернет-зависимости у детей и подростков.....	34
2.2 Профилактика и коррекция интернет-зависимости у детей и подростков.....	46
2.3 Формы и методы коррекции компьютерной зависимости у детей и подростков.....	51
2.4 Номофобия – одна из форм зависимости. Проявления номофобии.....	64
Раздел 3 ПРОБЛЕМЫ «НЕВИДИМОГО» БУЛЛИНГА И ВИКТИМНОСТИ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	67
3.1. Понятие, формы, виды и условия возникновения буллинга в образовательной среде.....	67
3.2. Профилактика буллинга.....	74

Раздел 4. ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО СТРЕССА И ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ....	78
4.1. Причины и классификация школьного стресса.....	78
4.2. Формирование компонентов жизнестойкости у де- тей и подростков.....	81
4.3. Работа с подростками и родителями по профилак- тике школьного стресса и формированию жизне- стойкости.....	85
4.3.1. Мероприятия с учащимися и родителями, направленные на развитие компонентов жизне- стойкости.....	87
4.3.2. Диагностический инструментарий.....	101
4.3.3. Профилактика школьной дезадаптации.....	107
Раздел 5. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАС- СТРОЙСТВО У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ, СТАДИИ РАЗВИТИЯ, НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕ- ЛЯМ.....	110
5.1. Понятие, причины, симптомы и стадии развития посттравматического расстройства.....	110
5.2. Психологическая характеристика возрастных про- явлений ПТСР у детей и подростков.....	120
5.3. Психологические методы диагностики ПТСР у детей и подростков.....	126
5.4. Основные направления психологической помощи детям, подросткам и их родителям.....	129
Список использованных источников.....	133

## ВВЕДЕНИЕ

Эффективная государственная политика в области детства – одна из основных задач российского государства, так как здоровье подрастающего поколения определяет уровень благосостояния и стабильности общества, его будущее. Присоединившись в 1990г. к Конвенции Организации Объединенных Наций (ООН) о правах ребенка, Россия приняла на себя обязательства в максимально возможной степени обеспечивать выживание и здоровое развитие детей и принимать для этого все законодательные, административные и другие необходимые меры. Большое значение для обеспечения прав ребенка, с учетом положений Конвенции ООН, имело принятие в 1998 г. Федерального закона №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка», определившего государственную политику в интересах детей приоритетной сферой деятельности органов государственной власти Российской Федерации. В посланиях Президента Российской Федерации Федеральному собранию Российской Федерации ставятся задачи по разработке современной и эффективной государственной политики в области поддержки и защиты детства. В принятых поправках в Конституцию Российской Федерации подчеркивается, что «Дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. Государство создает условия, способствующие всестороннему духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитанию в них патриотизма, гражданственности и уважения к старшим».

Отсутствие у подростков установки на безопасное поведение, представлений о качестве жизни, стремление к негативной самореализации и самопознанию, разрушает сложившиеся нормы нравственности, наносит моральный и физический вред их здоровью. Всё это влечет формирование различных поведенческих отклонений: склонность к употреблению наркотических или психотропных веществ, никотиновой зависимости, вовлечение в пьянство, в секты тоталитарного толка и иные сообщества.

Основной целью деятельности психологических и социально-педагогических служб системы образования является сохранение и укрепление психологического здоровья детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни, жизнестойкости и безопасного поведения. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании ребёнка навыки здорового образа жизни и жизнестойкости, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий успешной социализации, стрессоустойчивости, самореализации личности.

Для решения задач сохранения здоровья детей и подростков, формирования у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья, необходимы совместные усилия специалистов в различных областях деятельности, владеющих различными технологиями проведения профилактической работы.

Данный сборник содержит информационно-статистические материалы о состоянии работы по профилактике наркомании в образовательных учреждениях города Краснодара.

Материалы исследования были получены при итоговом анкетировании специалистами образовательных учреждений, проведенном МКУ РЦ «Детство», в соответствии с перечнем мероприятий по реализации ведомственной целевой программы «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар». Представленные в сборнике информационно-методические материалы посвящены вопросам формирования безопасного поведения детей и подростков в общеобразовательных организациях, профилактике насилия в образовательной среде, защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

**І. О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
ГОРОДА КРАСНОДАРА**



## **О СОСТОЯНИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА КРАСНОДАРА**

В соответствии с муниципальной программой муниципального образования город Краснодар «Комплексные меры профилактики наркомании в муниципальном образовании город Краснодар» на 2020-2021 год, специалистами МКУ РЦ «Детство» ежегодно проводится мониторинг и анализ работы по профилактике наркомании в муниципальных общеобразовательных организациях города (далее – «мониторинг»).

Мониторинг проводится с целью повышения эффективности профилактической антинаркотической работы с учащимися. По результатам мониторинга принимаются управленческие решения и разрабатываются методические рекомендации по повышению эффективности профилактической работы.

В ходе мониторинга внимание уделялось следующим вопросам: системность первичной профилактики, ее комплексный характер, профилактические мероприятия в отношении всех основных целевых групп, дифференцированный подход к профилактике злоупотребления ПАВ с детьми и подростками, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Ниже представлены сводные итоги мониторинга по его основным направлениям.

### **Материально-техническое оснащение, методическое и кадровое обеспечение, нормативно-правовая база профилактической работы в ОО**

Нормативно-правовую базу антинаркотической профилактической работы в общеобразовательных организациях города Краснодара составляют государственные, отраслевые, региональные, муниципальные документы. В 88% школ есть обязательный минимум



нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию работы по профилактике злоупотребления ПАВ, а также локальные акты, книги, методические пособия, видеоматериалы, стенды с информацией (рис. 1).

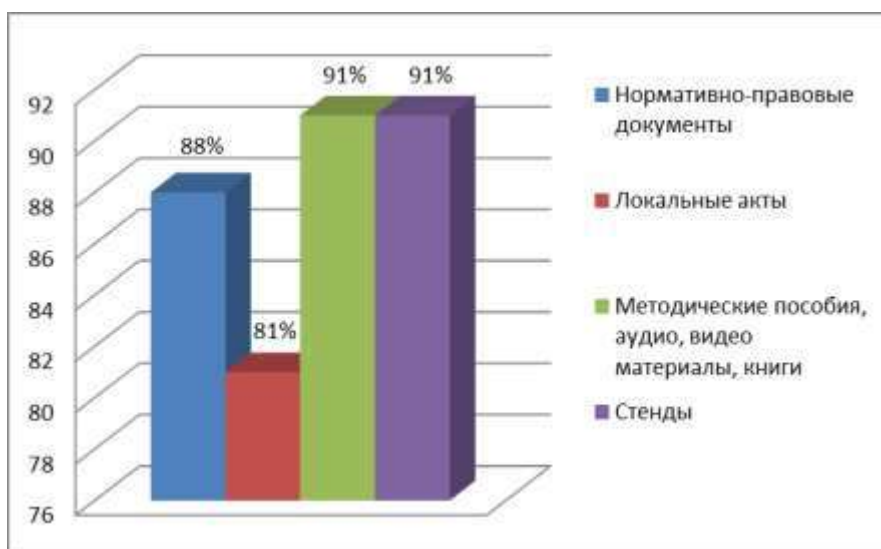


Рис. 1. Нормативно-правовое, информационное и методическое обеспечение профилактической работы в ОО

Системность работе по профилактике наркомании придает ее программирование – организация и проведение антинаркотической профилактики на основе программ, как рекомендованных (допущенных) МОН РФ, так и разработанных самими общеобразовательными организациями. По результатам мониторинга 26% школ реализуют профилактические программы, рекомендованные МОН РФ, 27% - школьные целевые программы, 6% школ используют авторские рецензированные программы. Имеют структурированные планы антинаркотической профилактической работы (либо разделы в общих планах профилактической работы школы) 88% общеобразовательных организаций (рис.2).

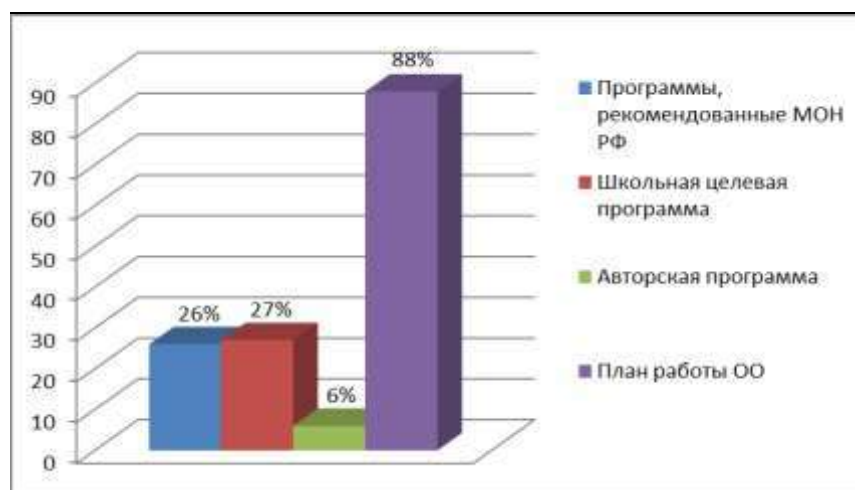


Рис.2. Осуществление программного подхода в профилактической работе ОО

Важную роль в профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) играют Кабинеты профилактики наркомании и пропаганды здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи. По результатам мониторинга такие кабинеты открыты в 61% школ города. Деятельность Кабинетов направлена на предупреждение употребления детьми ПАВ и возникновения у них различных форм зависимости, а также, оказание детям, подросткам и их родителям (законным представителям) квалифицированной консультативной психологической и социально-педагогической помощи и поддержки. Кабинет выполняет организационно-методические функции, координирует профилактическую деятельность педагогов, организует межведомственное взаимодействие по вопросам профилактики наркомании.

### **Реализация профилактических мероприятий**

Работа по профилактике злоупотребления ПАВ в общеобразовательных организациях проводится на каждом этапе обучения детей с 1 по 11 класс. Ежегодно в школах города проводится месячник профилактики наркомании. В 2020–2021 учебном году с учащимися общеобразовательных организаций проводились различ-

ные по форме мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, среди них:

- классные часы;
- конкурсы;
- акции и флеш-мобы;
- психологические игры и психологические тренинги;
- концерты;
- видео-лектории;
- круглые столы;
- беседы и лекции;
- дискуссии и диспуты;
- выставки;
- спортивные мероприятия.

Наиболее популярными формами проведения являются: классные часы (40%), беседы (29%), лекции (10%) (рисунок 3).

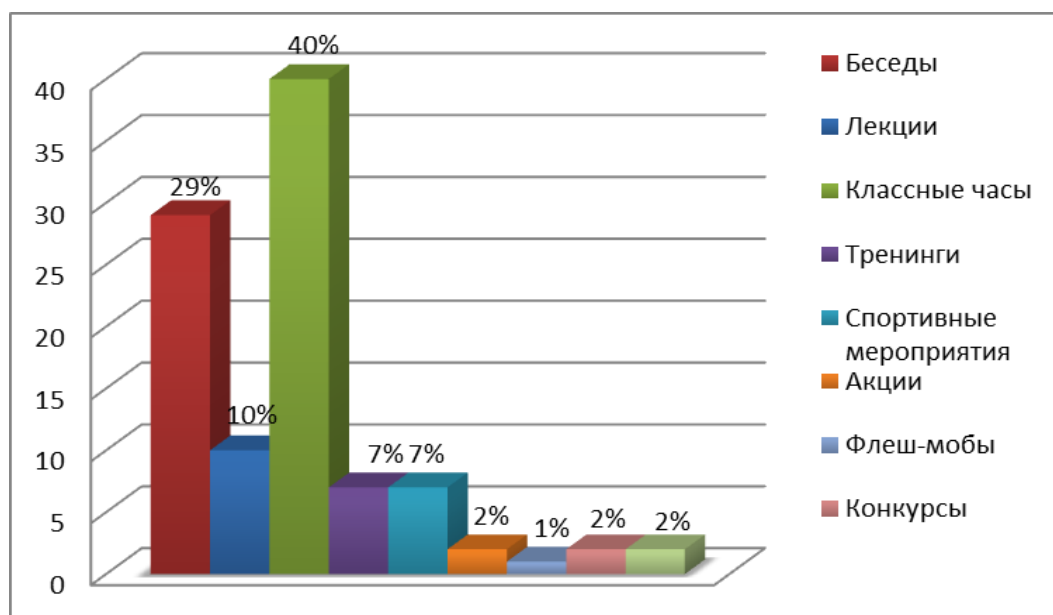


Рисунок 3. Формы общешкольных мероприятий для учащихся по профилактике наркомании



Рис. 4. Акция «Мы - за ЗОЖ»



Рисунок 5. Акция «Красная лента»



Рис. 6. «Мама, папа, я – спортивная семья»



Рис. 7. «Быть здоровым модно!»



Рис. 8. Акция, посвященная международному дню борьбы со СПИДом



Рис. 9. Изготовление учащимися 57х классов браслетов «Я за здоровый образ жизни»



Рис. 10. Урок здоровья



Рис. 11. Акция «Спорт - альтернатива наркотикам»

Наиболее востребованными формами работы по профилактике употребления ПАВ с учащимися «группы риска» в 2020-2021 учебном году являлись беседы (39%), индивидуальное консультирование (29%), организация учеников во внеурочное и каникулярное время (11%).

Важным направлением антинаркотической профилактики является работа с родителями. Самыми распространёнными общешкольными формами работы с родителями в общеобразовательных учреждениях города Краснодара являются родительские собрания, которые проводят 54% школ, и консультирование - 43% школ, (рис. 11).

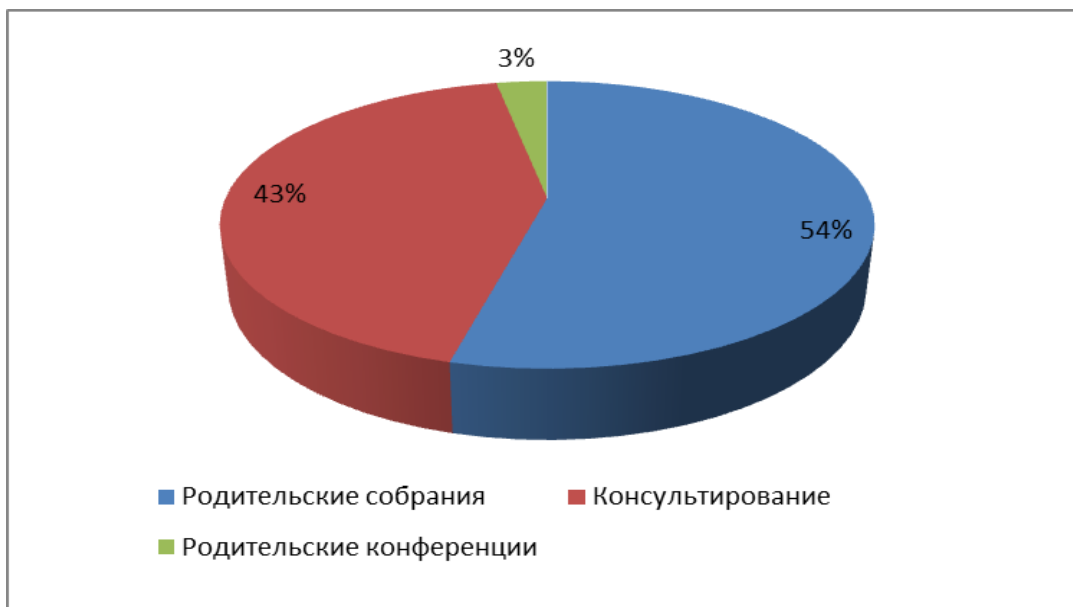


Рис. 12. Формы работы с родителями учащихся в рамках реализации антинаркотических программ

В рамках реализации антинаркотических программ в ОО проводятся мероприятия по повышению компетентности педагогов в области предупреждения злоупотребления ПАВ детьми и подростками. Формы работы с педагогами отражены на рисунке 13.



Рис. 13. Формы работы с педагогами в рамках реализации антинаркотических программ

Во всех общеобразовательных организациях города налажено межведомственное взаимодействие по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ. Школы активно взаимодействуют со следующими организациями и учреждениями:

- ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края;
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав города Краснодара;
- Отдел по делам несовершеннолетних МВД РФ;
- Межведомственная комиссия по противодействию незаконному обороту и потреблению наркотических средств (антинаркотическая комиссия);
- учреждения культуры;
- библиотеки города;
- Екатеринодарская и Кубанская епархии;
- Общественное движение «Кубань без наркотиков»;

- МЧС;
- Центр профилактики наркомании «Здоровая нация»;
- Ресурсный центр поддержки гражданского общества Кубани;
- НИИ гигиены и ОЗДГН НУЗД;
- университеты города.

Взаимодействие общеобразовательных учреждений с организациями и учреждениями по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ представлены на рисунке 14.



Рис. 14. Взаимодействие ОО с ведомствами и учреждениями по вопросам организации и проведения антинаркотической профилактической работы

В 2020-2021 учебном году общеобразовательные организации совместно с данными учреждениями организовали проведение ряда мероприятий различной тематической направленности.

Сотрудниками ГБУЗ «Наркологический диспансер» министерства здравоохранения Краснодарского края в ОО были проведены следующие мероприятия:

- круглые столы: «Наркотики. Правда и ложь», «Мифы и правда о курении», «Смертельная привычка», «Гаджет-зависимость», «СПИД не признает границ»;

– профилактические беседы с кинолекторием: «Социальные и медицинские последствия употребления никотиновой продукции», «Безопасность общения на форумах и в социальных сетях», «Наркомания среди подростков», «Сделай правильный выбор», «Сильный вред электронных девайсов», «История одного обмана», «Четыре ключа к успеху»;

– интерактивные беседы: «Об опасностях вредных привычек», «Враг под маской друга»;

– беседы с элементами тренинга: «Безопасность школьников в сети Интернет», «Психологическая устойчивость личности»;

– часы общения: «Профилактика ВИЧ-СПИД», «Я и мое здоровье». «Дыши легко». «Азбука здоровья»;

– акции: «Социальные медицинские последствия употребления табака и алкоголя на организм подростка», «Неделя здоровья школьников Кубани»;

– викторины: «Что я знаю о здоровье?», «Я и мое здоровье», дискуссии «Вся правда о СПИДе», «Территория безопасности»;

– социально-психологические интеллектуальные игры: «Интуиция», «Здоровый образ жизни», «Враг под маской друга».

С родителями учащихся ОО специалистами были проведены беседы и лекции: «Школа + семья - шаг навстречу», «Актуальные проблемы профилактики негативных проявлений в подростковой среде», «Современные дети и современные родители», «Взаимодействие семьи и школы по вопросам профилактики правонарушений и безнадзорности», «Подросток. Возрастные особенности».





Рис. 15. Встреча специалиста наркологического диспансера с учащимися



Рис. 16. Тренинг «Научись говорить «Нет!», проводимый специалистом наркологического диспансера

Сотрудники отдела по делам несовершеннолетних провели беседы с учащимися: «Об административной и уголовной ответственности за употребление и распространение наркосодержащих веществ», «Социальные последствия употребления несовершеннолетними табачных изделий», «Закон и порядок».



Рис. 17. Встреча инспектора ОПДН с учащимися в рамках недели правовых знаний



Рис. 18. Встреча инспектора ОПДН с учащимися

Сотрудниками Общественного движения «Кубань без наркотиков» организованы и проведены беседы, круглые столы, диспуты с родителями и учащимися: «Скажи наркотикам нет!», «О Вреде наркотиков», «С ненавистью и ксенофобией нам не по пути».

Студенты-волонтеры КубГУ провели учащимся презентацию-проект «Студенты - школьникам. Обязанность и ответственность несовершеннолетних».

Студенты медицинского университета провели с обучающимися видео-лекторий «Борьба со СПИДОМ и ВИЧ».

Специалисты Центра профилактики вредных привычек в молодежной среде провели со школьниками цикл бесед «Сделай правильный выбор. Негативное влияние и жизненные принципы».

Ресурсный центр поддержки гражданского общества Кубани проводили с родителями и учащимися беседы, направленные на формирование ЗОЖ.



Рис. 19. Встреча учащихся с волонтерами Кубанского медицинского института



Рис. 20. Шахматный турнир между учащимися 5-11-х классов.

Учащиеся школ принимали участие в конкурсах и акциях антинаркотической тематики различного уровня:

- всероссийская акция «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»;
- всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»;
- всероссийский конкурс «Юность России»;
- всероссийский конкурс «Спасем жизнь вместе»;
- всероссийский конкурс «Стиль жизни – здоровье!»;
- всероссийская социальная акция «Здоровый образ жизни – основа национальных целей развития»;

- антинаркотическая акция «Кубань без наркотиков»;
- краевой фестиваль «Формула успеха»;
- городской конкурс рисунков о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО;
- окружная профилактическая акция «В нашей школе не курят» и др.).
- спартакиада «Спортивные надежды Кубани».

*Призовые места заняли учащиеся следующих ОО города:*

- ученики ОО № 102 - 1 место в краевом этапе конкурса Всероссийской акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»;
- учащиеся ОО № 83 - 1 место в фестивале «Формула успеха» в номинации: «Здоровым быть модно»;
- ученики начальных классов школы № 41 - 2 место в региональном этапе Всероссийского конкурса «Стиль жизни – здоровье!»;
- учащиеся ОО 36 - 3 место во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания».

### **Волонтерское антинаркотическое движение в ОО**

Одной из эффективных форм профилактической работы в молодежной среде является организация молодежных волонтерских отрядов по противодействию злоупотреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни. Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект профилактической работы. Волонтерское антинаркотическое движение действует в 94 % общеобразовательных организаций города Краснодара. Самой популярной организационной формой волонтерского движения в школах города является отряд (70% школ). Формы волонтерского движения в общеобразовательных организациях города Краснодара представлены на рисунке 21.

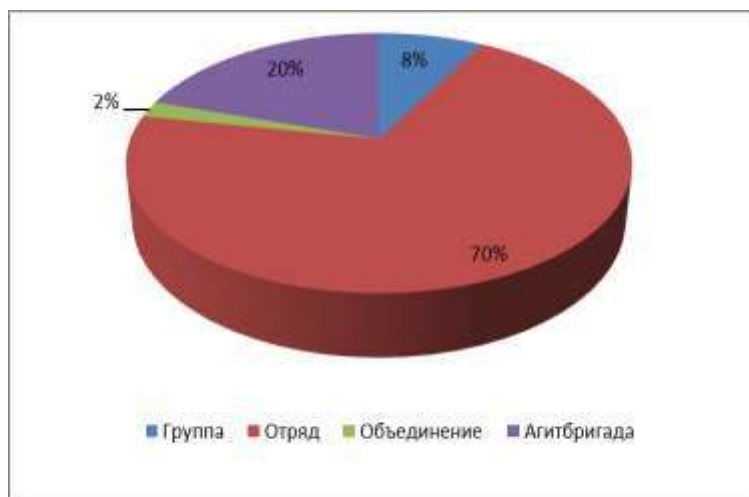


Рис. 21. Формы волонтерского движения в ОО города Краснодара

Среди мероприятий, проводимых волонтерскими отрядами в школах, можно выделить: конкурсы, акции и выступления агитбригад, участие в концертах, спортивных мероприятиях, выступления на родительских собраниях, классных часах. Формы мероприятий, проводимые волонтерами ОО, представлены на рисунке 22.

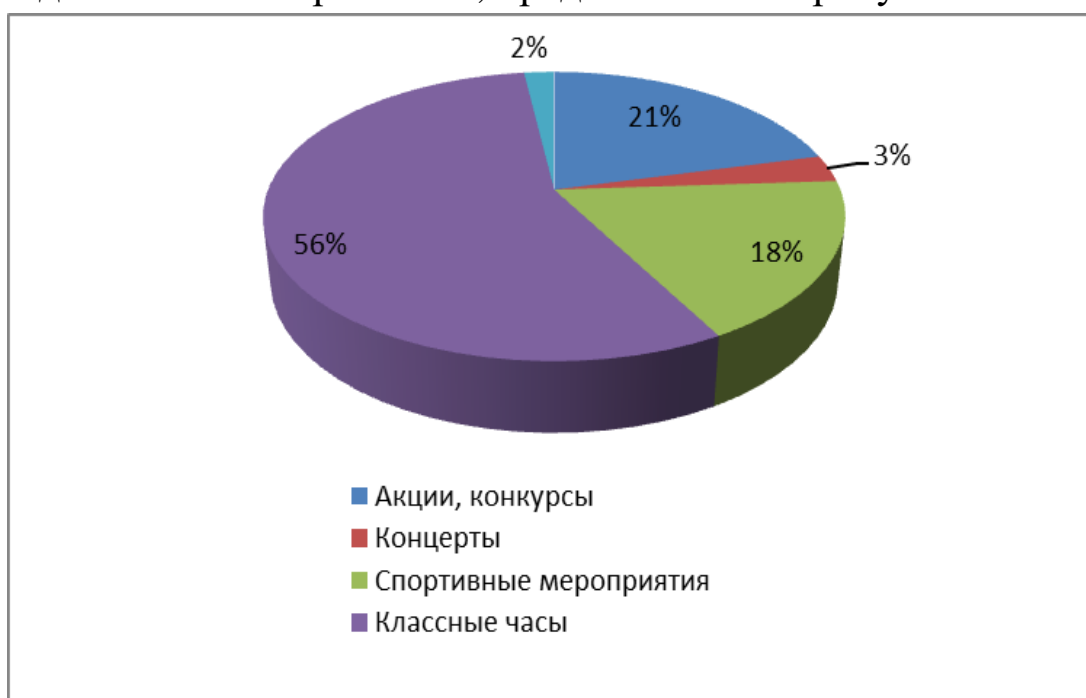


Рис. 22. Формы мероприятий, проводимых волонтерскими отрядами в ОО



Рис. 23. Выступление агитбригады



Рис. 24. Волонтеры провели акцию «Красная ленточка», посвященную дню борьбы со СПИД.



Рис. 25. Акция «Мы за здоровье»



Рис. 26. Волонтеры проводят акцию по профилактике ЗОЖ

В 2020-2021 учебном году волонтерские отряды общеобразовательных учреждений принимали участие в конкурсах и акциях антинаркотической тематики различного уровня:

- городская акция «Корзина радости»;
- молодежный конкурс агитационных видеороликов «Я выбираю жизнь»;
- акция «В нашей школе не курят!», в рамках Всемирного Дня отказа от курения;

- акция «Красная лента», в рамках Международного Дня борьбы со СПИДом;
- конкурс видеороликов «Быть здоровым модно»;
- «Кино-уроки в школах России»;
- конкурс «Волонтеры могут всё»;



Рис. 27. Акция в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом

### **Самооценка результативности работы образовательной организации по профилактике злоупотребления ПАВ среди детей и подростков**

Проводя самооценку результативности и эффективности работы своей организации по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового образа жизни среди детей и подростков в 2020–2021 учебном году, общеобразовательные учреждения города считают деятельность в данном направлении эффективной и результативной (средний балл 8 по 10–бальной шкале). Так, например, 66 % ОО города оценивают свою работу выше среднего уровня (6–8 баллов), 22% школ поставили высшую оценку (9–10 баллов), 12% - оценили свою работу на среднем уровне (4–5 баллов).

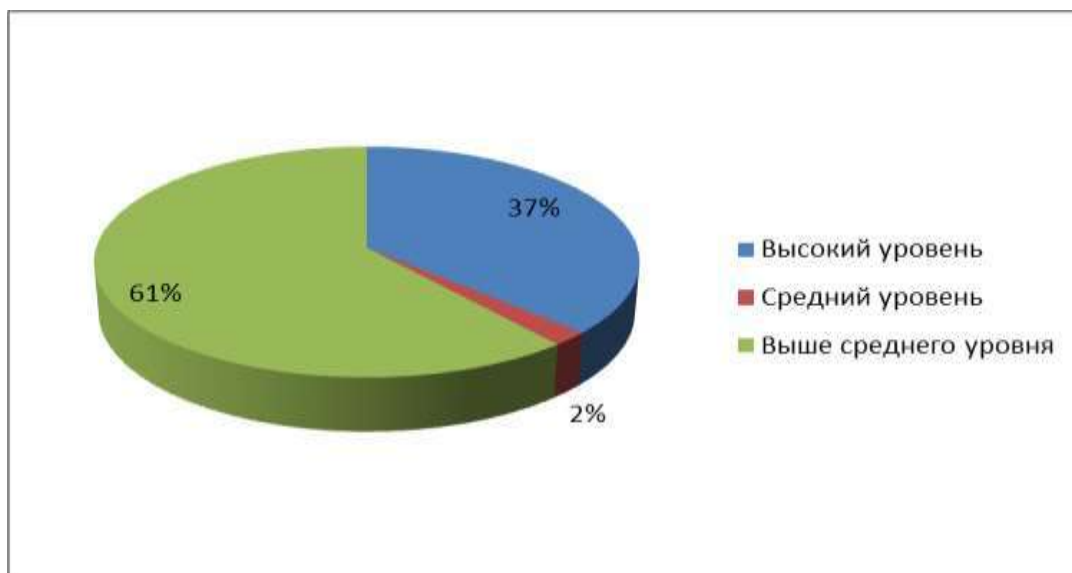


Рисунок 28. Самооценка результативности и эффективности работы своей организации по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового образа жизни.

В 2020-2021 учебном году педагоги ОО публиковали свой опыт работы по вопросам профилактики употребления ПАВ на различных интернет-сайтах, участвовали в круглых столах для родителей, проводимых на онлайн-платформах.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ





## Раздел 1

# ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЗАПУЩЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

### 1.1. Понятие, признаки, причины и классификация педагогической запущенности у детей и подростков

Педагогическая запущенность рассматривается как фактор расстройств поведения ребёнка, деформацию его психологического развития. В связи с этим используют несколько терминов, отражающих педагогическую запущенность: «социально-педагогическая запущенность», «трудновоспитуемость», «социальная депривация» и др.

В старшем возрасте используется синоним «социально-психологическая запущенность». Он предполагает не только снижение познавательных функций и нарушение эмоционально-личностной сферы, но и социальную дезадаптацию подростка.

Дезадаптированный подросток не посещает учебные заведения, в дальнейшем, не устраивается на работу и ведет «паразитический» образ жизни. Такого ребенка часто называют «трудновоспитуемым», а о детях, в целом, говорят как о «трудных».

Количество «трудных» детей постоянно изменяется, оно зависит от общих социально-экономических условий. Наибольшая распространённость определяется среди мальчиков.

Педагогическая запущенность, в классическом её понимании, предполагает отставание ребенка или подростка в интеллектуальном, психологическом, нравственном, эстетическом и социальном развитии, которое происходит из-за воспитательных ошибок родителей или отсутствия целенаправленного семейного воспитания.

*Признаки запущенности:*

– отставание в развитии от возрастных нормативов, реакции и поведение характерны для предшествующего возраста;

- отсутствие навыков социальных норм поведения;
- отсутствие предметных знаний и представлений об окружающем мире;
- незрелость личностного потенциала ребенка, несоответствие поведения его возможностям.

Главный признак педагогической запущенности – девиантное поведение субъекта: драки, хулиганство, вредные привычки и правонарушения, вызванные невоспитанностью детей.

Подробнее структуру запущенности можно представить тремя блоками.

1. Отклонения от нормы в поведении и учебе: не знает, как правильно делать, не успевает, не может полностью справиться с задачей - обусловлено такое состояние недостаточным, искаженным или противоречивым опытом ребенка.

2. Отставание от нормы показателей развития памяти, внимания, мышления, воображения, эмоционально-волевых способностей, на фоне чего развивается быстрая утомляемость, раздражительность, конфликтность, наблюдаются перепады настроения.

3. Неадекватное или противоречивое отношение к себе, окружению, миру вокруг них.

Чаще всего педагогическая запущенность выступает как следствие влияния неблагоприятных социальных факторов.

*Основные причины:*

### **Деструктивный психологический микроклимат семьи.**

В семейном кругу ребенок получает первичный социальный опыт, на основе которого формируется дальнейшее восприятие окружающего мира. Запущенные дети выходят из союзов, где нет любви, понимания, поддержки, доверия, привязанности, дружбы. Дети в таких семьях растут тревожными, замкнутыми, раздражительными, агрессивными, грубыми, непослушными. Подобные условия возникают в семьях, где присутствуют:

- различные формы зависимости родителей;
- материальные ценности превосходят моральные;

- в семьях, где родители заняты построением карьеры (на воспитание детей не остается времени);
- при низком материальном уровне жизни, неблагоприятных условиях проживания семьи;
- при слабом образовательном и культурном развитии родителей;
- при частых семейных конфликтах;
- при безнадзорности;
- при противоречии воспитательных позиций отца и матери;
- при завышенных или заниженных воспитательных и образовательных стандартах родителей;
- при жестоком обращении с ребенком.

### **Деструктивный стиль педагога.**

Проблемы, начавшиеся в семье, могут усугубляться при поступлении в образовательное учреждение. Это возникает в случае деструктивного стиля взаимодействия педагога с ребёнком, когда неуспеваемость в учебе, неуверенность ребенка формируются при невнимательном к нему отношении.

Среди основных педагогических ошибок выделяют:

- формирование стыда и чувства вины у малоуспешного ребенка;
- порицание перед всем классом, высмеивание, занижение оценок;
- игнорирование психофизиологических и личностных особенностей ребёнка;
- отсутствие элементов индивидуального подхода.

Все это приводит к тому, что ребенок еще больше уходит в себя, его девиации становятся ярко выраженными, оппозиционное поведение приобретает демонстративный характер. «Трудные» дети имеют постоянные конфликты с педагогами, родителями, сверстниками. Психологическая изолированность, одиночество снижают тягу к посещению образовательного учреждения, ребенок

начинает искать поддержку и самоутверждаться через асоциальные группировки.

### **Непринятие детским коллективом.**

Часто неприятие ребёнка детским коллективом возникает на фоне предыдущей причины, когда неправильное поведение педагога находит отражение в поведении сверстников.

Конфликты, чувство одиночества и ненужности приводят ребёнка в асоциальные и антисоциальные субкультуры. В свою очередь, психофизиологические, эмоционально-личностные особенности, наследственные черты, состояние здоровья, уровень социальной активности, могут усиливать педагогическую запущенность или препятствовать ее формированию. В группе риска находятся дети с неустойчивым слабым типом нервной системы, неврологическими нарушениями, склонные к депрессивным и дисфорическим эмоциональным состояниям, имеющие заостренные черты характера, препятствующие адаптации.

### **Патогенез.**

Развитие ребенка детерминируется возрастными кризисами, социальными ситуациями, психофизическими особенностями, ориентированностью на принятие опыта через общение и деятельность. Психические и физические способности заложены с рождения в виде задатков, а их реализация определяется типом воспитания и жизненными обстоятельствами. Несоответствие условий среды задаткам ребенка приводит к искажению и деформации его развития. Дефицит психологических и социальных стимулов – основа патогенеза педагогической запущенности. Она имеет прогрессирующий характер, со временем отставание развития от норм возрастной группы нарастает и расширяется.

### **Классификация.**

Существует несколько классификаций педагогической запущенности. Наиболее распространенная классификация основана на возрасте ребенка и развернутости симптомов, которая выделяет четыре стадии нарушения:

– *Первая стадия.* Соответствует периоду дошкольного детства. Обусловлена дисгармоничным стилем семейного воспитания: дефицитом общения с родителями, недостатком или излишней заботой, повышенной конфликтностью, противоречивыми требованиями матери и отца. Возможно развитие отклонения в результате ошибок воспитателей детского сада, неблагоприятного положения среди сверстников.

– *Вторая стадия.* Период старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Развивается вследствие недостаточной готовности к школе. В основе лежат ошибки воспитания, приводящие к неадекватной самооценке, неуверенности, отсутствию интереса к познанию. Основные проявления – негативное отношение к школе, правилам поведения, режиму.

– *Третья стадия.* Подростковый возраст. Усиливается негативизм, пренебрежение нормами и правилами, возникает тенденция к отклоняющемуся поведению, равнодушие к учебе.

– *Четвертая стадия.* Охватывает подростковый и юношеский возраст. Закрепляется антиобщественный характер поведения, доминирует грубость, негативизм. Возможно включение в преступные группировки.

Качественная классификация учитывает преобладание отклонений в определенной сфере, при которой выделяют следующие виды педагогической запущенности:

– *медико-педагогическая.* Характеризуется негативными привычками, нежеланием и неумением соблюдать правила гигиены;

– *нравственно-педагогическая.* Проявляется полным либо частичным отсутствием нравственности, нежеланием контролировать эмоции, учитывать чувства других;

– *интеллектуально-педагогическая.* Основное проявление – трудности освоения школьной программы, отсутствие познавательного интереса;

– *нравственно-трудовая*. Отсутствует желание трудиться, искажено представление о пользе труда.

У младших школьников педагогическая запущенность проявляется в отсутствии психологической готовности к началу учебной деятельности. Эмоциональные особенности и личностные качества дисгармоничны. Наблюдается низкая школьная успеваемость, конфликтность при взаимодействии со сверстниками и учителями, отсутствие учебного интереса, пренебрежительное отношение к труду. Интересы у таких детей остаются в сфере игровой деятельности. Поведение вызывающее, но хулиганских поступков нет.

Подростки характеризуются наличием проблем в межличностном общении и внутренних конфликтов. Учебная неуспеваемость закрепляется снижением *когнитивной сферы*: недостаточным уровнем интеллекта, неустойчивостью и рассеянностью внимания. Подросткам свойственны грубость, безволие, аффективные вспышки, сквернословие, вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков). Личностные черты заостряются, развиваются акцентуации характера, усложняющие социальную адаптацию и негативно влияющие на продуктивность деятельности. Нормы и правила поведения в обществе игнорируются. Часто возникают конфликтные ситуации с матерью, отцом, учителями, сверстниками.

### **Осложнения.**

При отсутствии психологической, педагогической помощи нарастает дезадаптация ребенка. У подростков и молодых людей педагогическая запущенность осложняется социальной дезадаптацией. Ссоры с учителями и отставание от учебной программы дополняются скудностью интересов и увлечений, отсутствием профессиональной ориентации, не формируются практические навыки. Характерно глубокое отчуждение от семьи и коллектива сверстников. Становление личности может происходить под влиянием асоциальных или криминальных групп. Наблюдается деформация ценностных ориентаций и социальных установок. В запущенных

случаях перевоспитание происходит в детских исправительных колониях.

## **1.2. Диагностика педагогической запущенности.**

Для обследования успешно используется метод наблюдения, теста, опросов, проективные методики. Последние помогут узнать внутренний мир, страхи, уровень самооценки и особенности восприятия ребенком себя и семьи. Опросник Личко или Многофакторный личностный опросник помогут выявить акцентуации характера, особенности личностного развития. Для проверки когнитивных навыков используются тесты на определение интеллекта, памяти и внимания.

### **Психодиагностические методики:**

– *проективные методики.* Используются для исследования эмоциональной сферы, межличностных взаимоотношений, самооценки, иерархии ценностей дошкольников, младших школьников. Подросткам подобные методики показаны для выявления отрицаемых проблем, при подозрении на умышленное искажение результатов опросников. Представлены рисуночными и ассоциативными тестами, методами интерпретации ситуаций.

– *Опросники.* При нормальном развитии интеллектуальных функций применяются с 10-летнего возраста. Их использование направлено на исследование эмоций, характерологических черт, привычных реакций в межличностном взаимодействии, ценностей. Используется опросник Личко, Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО), методика многостороннего исследования личности (ММИЛ, с 15 лет).

– *Методики исследования познавательной сферы.* Уровень интеллекта исследуется тестом Векслера, тестом Равена. Функции мышления – методом классификации, интерпретации пословиц, установления аналогий, определения общего и различного. Актив-

ное внимание – таблицами Шульте, корректурной пробой. Память – методикой «10 слов», пересказом текста.

Основным направлением дифференциальной диагностики является дифференцирование педагогической запущенности с задержкой психического развития, умственной отсталостью и психопатическим развитием личности. Ключевым моментом является патогенетический фактор – недостаточное, неправильное воспитание. Также учитывается наличие/отсутствие неврологических патологий, зрелость нервной системы (баланс возбуждения/торможения, церебрастенические, энцефалопатические проявления). Педагогическая запущенность может быть сопутствующим диагнозом при ЗПР, умственной отсталости, нарушениях поведения. Для исключения патологий развития и врожденных нарушений рекомендуется осмотр ребенка невропатологом. Как правило, детей с подозрением на педагогическую запущенность или задержку психического развития направляют нахождение психолого-медико-педагогической комиссии.

Комплексная диагностика педагогической запущенности основывается на результатах психологического обследования. Ребенка дополнительно осматривает врач-психиатр, невролог для исключения соматических и психических патологий.

### **Прогноз.**

Педагогическая запущенность – обратимое состояние. При условии отсутствия психических и неврологических нарушений и комплексной поддержке специалистов, прогноз благоприятный. Основным способом профилактики – устойчивые семейные ценности и, адекватный психофизиологическим особенностям ребенка, стиль воспитания. Важна приверженность родителей здоровому образу жизни, их умение устанавливать доброжелательные отношения внутри и вне семьи. Требования должны присутствовать, но их стоит правильно «оформлять» (просьбы, рекомендации), обосновывать целесообразность. Необходимо стимулировать познава-



тельную, творческую, социальную активность, организовывать разнообразный досуг.

### **1.3. Коррекция педагогической запущенности.**

Главной задачей людей имеющих влияние на воспитание ребенка является своевременное выявление педагогической запущенности.

**Рекомендуемые условия для коррекции педагогической запущенности:**

- организовать режим дня, оптимальный возрасту ребёнка, с чередованием интеллектуальной и физической активностей, с режимом сна не менее восьми часов в сутки;
- создать комфортные условия для учебы и творческой деятельности;
- организовать ежедневные, дозированные занятия, с применением различных (интересных для ребенка) форматов;
- использовать услуги компетентного, знающего педагога;
- придумать систему мотивирующей поддержки в семье, закреплять и поощрять все учебные успехи ребенка;
- организовать дополнительные формы образования с дружественным микроклиматом в коллективе;
- установить сотрудничество и доверительные отношения с ребенком, поощрять его желание поменять что-то в своей жизни к лучшему, поддерживать веру ребенка в то, что это возможно;
- взрослым учиться контролировать своё поведение с ребенком, спокойно объяснять причину и следствие его негативных действий.

Выбор тактики коррекционной работы специалиста будет зависеть от индивидуальных особенностей конкретного ребёнка, с применением принципа индивидуального подхода.

## Раздел 2

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### 2.1. Понятие, причины, виды и формы интернет-зависимости у детей и подростков

За последние два десятилетия интернет стал важнейшим каналом передачи информации, неотъемлемой частью современной цивилизации. Сейчас вряд ли можно представить человеческое общение, работу СМИ, образование, политическую жизнь, научные исследования и развлечения без интернет-технологий. В России количество интернет-пользователей в 2020 году составило 118 миллионов человек. Это значит, что интернетом пользуются 81% россиян. Среднестатистический пользователь проводит в интернете 6 часов 43 минуты каждый день. Это на 3 минуты меньше, чем год назад, но по-прежнему составляет более 100 дней на пользователя в год. Если оставить около 8 часов в сутки на сон, это значит, что сейчас более 40% времени бодрствования мы проводим в интернете.

Учитывая высокую интенсивность потока информации и общения во время интернет-сеансов, не следует недооценивать их влияние на психическое развитие и формирование личности ребенка. Интернет становится одним из важнейших источников социокультурного развития. Интернет для детей, которые начинают пользоваться им рано и интенсивно - это новый инструмент, который влияет на формирование у них высших психических процессов. Эти процессы, в соответствии с культурно-исторической теорией Л. С. Выготского, имеют социальное происхождение. Они не заданы природой, а формируются обществом и его культурой. Они оформляют всю жизнедеятельность человека. Их адекватное развитие является основой успешного обучения. Если до эпохи новых инфокоммуникационных технологий высшие психические процессы развивались в непосредственном «живом» взаимодействии

взрослого и ребенка и детей между собой, то сегодня интернет, в значительной степени, опосредует такое взаимодействие. Оно может происходить в другой форме, подчиняясь другой логике, иметь другую степень интенсивности и давать иной результат по сравнению с тем, к которому стремится традиционное обучение.

Рассмотрим некоторые векторы изменений, связанных с высшими психическими функциями.

*Память.* У детей, активно пользующихся поисковыми системами Интернета, по-другому начинает функционировать память, т. е., в первую очередь, запоминается не содержание какого-либо источника информации в Сети, а место, где эта информация находится, а еще точнее «путь», способ, как до нее добираться. Взрослые сами понемногу перестают запоминать телефоны, адреса и другую ежедневно необходимую информацию, которая раньше естественно удерживалась в нашей памяти. Дети же с рождения живут в цифровом мире. Доступность практически любой информации в любое время с раннего возраста меняет структуру мнемонических процессов. Память становится не только «неглубокой», но и «короткой» («клиповое мышление»). У детей и подростков формируются другое запоминание, другая память, другие механизмы удержания информации.

*Внимание.* Средняя продолжительность концентрации внимания по сравнению с той, что была 10–15 лет назад, уменьшилась в десятки раз. Если прежде ребенок на уроке мог удерживать внимание в течение 40 минут, и это считалось нормой, то сейчас в классе на такую сосредоточенность способны буквально единицы.

*Мышление.* Особенности внимания, а также процессов восприятия тесно связаны с широко обсуждаемым феноменом «клипового мышления». Маршалл Маклюэн, теоретик XX века, писал о том, что медиа - это не просто информационные каналы, и они не только поставляют материал для наших мыслей, но еще формируют наше мышление. Формирование «клипового мышления» началось задолго до Интернета – как только у телевизора появилось большое

количество каналов и возможность их легко переключать. Оно построено, скорее, на визуальных образах, чем на логике и текстовых ассоциациях, и предполагает переработку информации короткими порциями. О существовании и особенностях «клипового мышления» спорят с 1990-х годов, и некоторыми исследователями оно рассматривается как защитная реакция на информационную перегрузку. Феномен клипового мышления – признак того, что мы переживаем важнейший момент в нашей интеллектуальной и культурной истории – момент перехода от одной модели мышления – линейной, к другой, совершенно на нее не похожей – сетевой.

Сегодня формирование личности подростков, их установок, мотивов, ценностных ориентиров и навыков поведения происходит на пересечении виртуального мира и реальности. Виртуальный мир противоположен реальному миру, он является его воображаемым, информационным эквивалентом. Виртуальная реальность становится дополнительным, вспомогательным инструментом, облегчающим достижение целей человека. Но, как только человек перестает использовать виртуальные сетевые взаимодействия для достижения целей в повседневной жизни, как только он переносит свои жизненные цели в эти виртуальные взаимодействия, воспринимает сетевые взаимодействия как основные, предпочитаемые реальным, и даже единственные взаимодействия для достижения целей, - у человека формируется зависимость от Интернета.

### **Что такое интернет-зависимость?**

Любая зависимость – это отклонение. Отклонение в поведении, которое приводит к нарушению чувства реальности при использовании компьютеров, называют интернет-зависимостью. Она является психологической, но, также как и химическая, влияет на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) – навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицин-

ским критериям, но некоторые её формы лечатся с применением психоанализа, психотерапии, гипноза и фармакотерапии.

Виртуальная реальность благодаря своей уникальной особенности – интерактивности, подстраивается под любого пользователя. Для развития зависимости обычно используются несколько возможностей, которые по-разному предлагают её формы (компьютерные игры, интернет-сервисы и т.д.).

### **Виды интернет-зависимости:**

1. *Серфинг* – бесцельное листание страниц, переходы по разным ссылкам и чтение ненужной информации.

2. *Игровая зависимость* – постоянное зависание в сетевых играх.

3. *Финансовая зависимость* – присутствует постоянное желание что-то купить в интернет-магазине.

4. *Азартность* – частое участие в аукционах, лотереях, розыгрышах, азартных интернет-играх.

5. *Зависимость от общения* – отличается большим количеством переписок, участие в чатах, форумах, слишком большое количество друзей и подписчиков в социальных сетях, с которыми ребенок даже не знаком.

6. *Киберсексуальная зависимость* – частое посещение сайтов с порнографическим контентом, просмотр роликов и фотографий сексуального характера, интимные переписки.

7. *Зависимость от видео* – просмотр большого количества фильмов через интернет, сериалов, видеороликов различной тематики. Часто зритель даже не может рассказать, о чем было просмотренное видео. В последнее время эта форма зависимости все чаще наблюдается у детей и подростков.

Основным симптомом является желание в любую свободную минуту зайти в интернет. Взгляд очень долго прикован к смартфону или много времени проводится за компьютером без определенной цели. Часто пропадает реакция на раздражающие факторы во-

круг, а при попытке отвлечь от данного занятия проявляется агрессия или истерика.

Впоследствии, ситуация усугубляется - теряется интерес к реальному миру, пропадает желание общаться с реальными людьми, нет увлечений и интересов. Навязчивые мысли открыть очередной сайт не дают уснуть ночью, а днем отвлекают от обыденных дел. Сильно нарушается режим дня, питания и сна, и, как следствие, падает умственная активность.

### **Этапы развития зависимости от интернета у детей и подростков.**

#### *Первый этап:*

Первая стадия зависимости детей и подростков от интернета начинается с банальных вещей. У ребёнка появляется доступ к компьютеру, либо ему приобретают телефон или другой гаджет с доступом в интернет. На этой стадии сложно заметить какие-то признаки. Ведь он просто с увлечением познаёт новый для себя мир. Подросток ищет новую информацию, создаёт профили в социальных сетях.

Тревожным знаком может стать то, что он стремится создать свой образ в интернете, который может сильно отличаться от реального. Такому ребёнку может не хватать признания своих друзей и близких. Поэтому, в профилях детей появляются видео или фото с неадекватно «взрослыми» словами или поступками. Если в семье сложились доверительные отношения, то этот этап можно проследить и предотвратить развитие зависимости. Достаточно иногда обсуждать то, что публикуется на просторах Сети. Хорошо, если родители смогут ограничить время, проведённое в интернете.

#### *Второй этап:*

Второй этап интернет-зависимости гораздо сложнее. Здесь привычка становится очевидной. Ребёнок начинает оценивать себя и свою жизнь только с точки зрения виртуальных друзей. У него начинает преобладать туннельное мышление, и всё вокруг рассматривается через призму Интернета. Единственное, чего боится

ребёнок на данном этапе, это лишение компьютера. Времени тратится всё больше на игры или общение с виртуальными приятелями. На замечания ребёнок реагирует очень недовольно. Он всеми силами отрицает сам факт зависимости. На все аргументы родителей находит тысячи других отговорок.

Добровольно, на такой стадии, родители не смогут договориться. Если они поняли, что упустили время, то нужно срочно принимать меры - жизнь подростка в реальном мире должна стать более привлекательной, чем на просторах Сети. Родителям необходимо заняться организацией досуга ребёнка. Можно предложить ему увлечения на выбор или на уровне «просто познакомиться» - главное показать, что и в реальности жизнь может быть яркой и интересной, а мечты сбываются.

### *Третий этап*

Самый тяжёлый этап интернет-зависимости можно в полной мере сравнить с наркоманией. Ребёнок уже полностью живёт не своей жизнью. Всё, чем он занимается, завязано на играх или общении в интернете. Проявляется стойкое нежелание общаться с ближайшим окружением. При попытках отлучить от компьютера поведение ребёнка становится неадекватным и агрессивным. У такого ребёнка полностью отсутствует сострадание и чувство жалости. Поэтому слёзы матери или угрозы отца абсолютно его не трогают - эти меры воздействия вызывают только раздражение. Такое состояние потребует врачебной помощи.

### **Факторы риска формирования интернет-зависимости.**

#### *Биологические факторы.*

К биологическим факторам риска, способствующим формированию зависимого поведения, относятся различные осложнения во время беременности матери, в период родов, болезни и травмы первого года жизни ребенка. Церебральные заболевания, мозговые травмы и другие повреждения ЦНС. Они рассматриваются в ряде исследований, посвященных поведенческим зависимостям, как факторы, способствующие ослаблению тормозных процессов с

развитием гиперактивности и ригидности психических процессов. Одним из наиболее распространенных нарушений функционирования ЦНС, проявляющихся в детском возрасте, является синдром дефицита внимания и гиперактивности. Дефицит самоконтроля у таких подростков может вызвать трудности контроля над пребыванием в Интернете, а, следовательно, они имеют большой риск формирования интернет-зависимости.

#### *Социальные факторы.*

Среди социальных факторов, формирующих интернет-зависимость можно выделить:

- возможность сокрытия любого проявления жизни, анонимность, которая автоматически освобождает человека от ответственности за свои действия, отсутствие ответственности создаёт иллюзию свободы;

- анонимность предоставляют все службы виртуальной реальности и Интернет;

- безопасность, которую обеспечивает опосредованное общение с использованием электронной почты, чатов, и других социальных сетей, имеет большое значение, особенно для робких, застенчивых людей, не обладающих развитой социальной компетентностью и коммуникативными свойствами в реальной жизни;

- возможность изменения пола в играх и Интернете. Возможность сокрытия пола используется достаточно часто для «бегства» от реальных отношений с позиции своего пола, это привлекательно для людей, экспериментирующих с полом;

- сокрытие реальных переживаний, эмоций и демонстрация отсутствующих переживаний. Человека привлекает возможность продемонстрировать чувства, которых нет, и «исследовать результат, обогащая свои представления и возможности». В действительности у человека образуется устойчивый стереотип выбора искусственных, «нереальных» переживаний и сокрытия того, что он чувствует на самом деле;



– возможность изменения мира вокруг себя, конструирования другой реальности. Имеется в виду замена всей реальности, начиная от окружающего мира, до общества, социума. Замена объективной реальности виртуальным миром вызвана потребностью полностью «отстраниться» от жизни и её проблем, избавиться от душевного дискомфорта. Этот радикальный способ в основном предоставляют компьютерные игры. В игре создаётся совершенно иной мир. В результате человек сразу получает не только анонимность имени, но и «новую» жизнь, пол, возраст, социальный статус, внешность, другой мир.

#### *Семейные факторы риска.*

Многие исследователи считают семейные взаимоотношения одним из основных источников риска возникновения зависимого поведения:

- воспитание по типу гипоопеки (безнадзорность и жестокое отношение к подросткам);
- противоречивое воспитание, отсутствие преемственности в требованиях родителей;
- воспитание в виде гиперопеки.

Дисгармоничное воспитание часто приводит к инфантилизму у детей и задержке возрастной социализации. Поведение ребенка становится не соответствующим возрастным нормам. Отсутствует ответственность, стремление к избеганию действительности может оказывать влияние на возникновение интернет-зависимости.

Обнаружено, что в семьях, где происходит большое количество конфликтов, уровень детско-родительской вовлеченности снижен. Это приводит к неадекватному уровню контроля со стороны родителей и коммуникативному дефициту внутри семьи. Испытывая недостаток поддержки и внимания от родителей, подростки пытаются найти социальное одобрение через социальные сети. Злоупотребление подростками интернетом зачастую ведет к усилению конфликтов с родителями, что может еще больше усложнить задачу разрешения проблемы интернет-зависимости. Вместо становле-

ния идентичности, взросления, переоценки ценностей, реальной сепарации от родителей подросток фиксируется на стадии негативизма.

#### *Характерологические факторы.*

Среди индивидуальных черт личности с интернет-аддикцией, согласно исследованиям, выделяют следующие:

- трудности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- сложности в непосредственном общении;
- склонность к интеллектуализации;
- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- искажение представлений об индивидуальном «Я» (завышенность или даже нереалистичность, заниженная самооценка);
- потребность в избегании проблем и ответственности.

### **Причины интернет-зависимости**

*У детей.* При стрессе ребенок ищет пространство, в котором ему будет легко и комфортно. Чаще всего это возникает при ссорах родителей, неблагоприятных ситуациях в семье (развод, потеря близкого человека и пр.). В самом начале побега от реальности, зависимости еще нет и это не опасно, но когда это происходит периодически, ребенок привыкает получать яркие эмоции посредством ухода в интернет-пространство. Они не могут сравниться с другими эмоциями из реальной жизни, это могут быть победа и призы в игре, симпатия и признание партнеров по общению в сети.

Также причиной зависимости может стать слишком сильная опека родителей над ребенком. Ребенок пытается скрыться в сети от слишком навязчивой любви родителей, потому что только там можно расслабиться и сделать то, что он хочет, где никто не сможет ему запретить или указать как правильно.

Часто родители не замечают потребности своего ребенка, они могут слишком много работать или считать что он уже взрослый и самостоятельный, а он хочет внимания и ищет его в сети – он ищет то внимание, которое ему не достается от родителей. Интересы ребенка формируются в раннем возрасте, но когда никто не показывает чем и как ему можно заняться, он ищет самый простой путь.

*У подростков.* В подростковом возрасте дети часто отстраняются от реального мира в мир виртуальный потому, что не могут найти общий язык со сверстниками. Из-за слабо развитых коммуникативных навыков подросток чувствует себя уверенней с интернет-друзьями, так как ему комфортнее общаться, когда он не видит лица своего собеседника, их эмоциональных оценочных отражений. Застенчивые подростки в интернете могут создать себе новый образ, который будет нравиться им больше чем тот, который у них есть в жизни.

Еще одной причиной интернет зависимости может стать типичная подмена понятий о безопасности ребенка. Многие родители считают, что лучше и безопаснее ребенку сидеть дома за компьютером, чем он выйдет на улицу и свяжется с плохой компанией, но эти представления ошибочны.

### **Признаки интернет зависимости у ребенка**

Современные дети очень много времени проводят за компьютерами. Однако не стоит у каждого ребенка диагностировать интернет-зависимость. Если вы стали наблюдать за ребенком и увидели некоторые перечисленные признаки, стоит срочно принимать меры, чтобы не допустить усугубления ситуации. К тревожным признакам можно отнести следующее:

1. Ребенок проводит в глобальной Сети больше свободного времени, чем прежде. Его тяжело оторвать от этого занятия.

2. Как только вы забираете гаджет, он не знает, чем себя занять, у него резко ухудшается настроение и наблюдается упадок сил.

3. У ребенка нарушается сон, он беспокойно спит ночью.
4. У школьника снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
5. Ребенок все время проводит в интернете, осуществляет приём пищи, не отрываясь от телефона или компьютера.
6. Родные люди и друзья не радуют ребенка. Виртуальное общение вытесняет реальное. Ребенок не общается со сверстниками, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять. Он предпочитает проводить время у компьютера.
7. Перестает выполнять свои прямые обязанности по дому: не хочет выносить мусор, мыть посуду, убирать свои вещи в шкаф.
8. Наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
9. Нестабильное настроение ребенка, частая его смена.
10. Оставаясь без интернета, ребёнок становится агрессивным, его всё раздражает, он может устроить истерику.

### **Патогенез.**

Опасность любой аддикции бесспорна, специалисты выделяют следующие негативные воздействия интернет-зависимости на человека:

- интернет-сеансы – огромный поглотитель времени. При излишнем вовлечении человека в интернет-пребывание, происходит вытеснение времени на выполнение многих жизненно важных дел: образование, саморазвитие, общение и пр.;
- нарушение режима дня (сон/бодрствование, прием пищи) с последующим ухудшением самочувствия;
- нагрузка на позвоночник и суставы с последующим формированием соматических патологий;
- формирование эмоциональной нестабильности – ребенок/подросток становится более раздражительным без причины, а при принудительном выключении компьютера может злиться или даже гневаться на самых близких людей. В спокойном состоянии

может никак не реагировать на обращенные к нему вопросы, либо отвечать на них невпопад, вести себя отстраненно;

- утрата коммуникативных навыков и способностей;
- снижение когнитивных процессов - наблюдается существенное падение личной успеваемости в школе, и это выражается не только в регулярном невыполнении домашних заданий, а еще и в потере сообразительности, неспособности ответить на вопрос учителя, пассивное присутствие на уроках, неспособность запомнить какие-либо информацию учебного порядка;
- отсутствие потребности в личной гигиене;
- появление различных синдромов, свидетельствующих о патологиях нервной системы, таких как СНД (синдром навязчивых движений), нервный тик, заикание, нервные судороги по всему телу в процессе разговора;
- полная деградация формирующейся личности, собственное «я», которое существует только в сознании ребенка, деперсонализация в глазах окружающих;
- отсутствие способности отличать виртуальный мир от реального, где ребенок и более возрастной подросток воспринимают виртуальный мир так, словно он вполне реален, например, он может нарушить закон, просто зарабатывая себе «висты» в игре;
- вырабатывается привычка уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальной жизни;
- после яркой, насыщенной событиями игры сложно переключатся на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

***Самым серьезным последствием является способность неудачи в компьютерной игре привести к самоубийству в реальности.***

На этой стадии человеку уже поможет только принудительное лечение с использованием медицинских препаратов.

## **2.2. Профилактика и коррекция интернет-зависимости у детей и подростков**

Главная опасность для подростков заключена в информации, поступающей из социальных сетей. В подростковом возрасте возникает огромная тяга к общению, очень часто подростки реализуют эту потребность через виртуальный формат в интернете. Если это носит дозированную форму и не вытесняет «живое общение», а приоритеты подростка остаются в реальном мире – не стоит воспринимать данную ситуацию трагично – это является вариантом нормы, главное, чтобы общение не перешло только в виртуальную плоскость.

Зачастую мы сами виноваты в формировании зависимости у маленького ребенка. Как только ребенок начинает проявлять интерес к предметам и манипуляции с ними, вместо дидактической игрушки ему дают в руки телефон или планшет. Это приводит к сбою программы развития личности, нарушению методов познания окружающего мира и формирует интернет-зависимость.

В младшем дошкольном возрасте лучшей профилактикой будет полное исключение электронных гаджетов из жизни ребенка. В этом возрасте дети испытывают огромную зависимость и потребность в общении с родителями. Общение ни в коем случае нельзя заменять просмотром мультиков или играми в компьютере. Если же вы включили развивающий мультфильм ребенку, смотрите вместе и комментируйте происходящее, задавайте вопросы. Такой осознанный просмотр материала несколько раз в неделю даст намного больше, чем постоянное пребывание в развивающих игрушках в планшете, но в полном одиночестве.

В начальной школе, когда ребенок частично обретает свободу и выходит из-под полного контроля родителей, стоит ограничить использование компьютера и телефона. Однако полностью исключать его нельзя. Интернет — кладезь информации. Необходимо научить ребенка использовать сеть для получения знаний и уме-

ний. Родители должны следить за контентом, который просматривает ребенок, а также установить родительский контроль на компьютере.

## **Коррекция интернет-зависимости у детей младшего возраста**

### *Рекомендации родителям.*

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от зависимости самостоятельно, необходима поддержка и всесторонняя помощь родителей и ближайшего взрослого окружения.

На первом этапе каждый должен понять, что проблема есть и её необходимо решить. Нужно обсудить с ребенком и попытаться объяснить ему, что это вполне реальная проблема, которая может вылиться в тяжелые психические и физиологические осложнения.

Главное, делать это в спокойной форме, ни в коем случае нельзя кричать, «давить» на ребёнка и обвинять его в неправильном поведении. Нельзя отбирать гаджет и оставлять чадо полностью без интернета. Важно проявить спокойствие, гибкость, дружелюбие и уверенность.

Признание зависимости – первый шаг к успешному излечению. Если ребенок не осознает масштаб проблемы, то родители должны в доступной форме донести это до него. На данном этапе между ребенком и родителем не должно возникнуть конфликта, т.к. в случае непонимания шансы на избавление от проблемы сильно сокращаются.

### *Борьба включает следующие шаги:*

1. Оценка привычек – необходимо понять, по каким причинам ребёнок так часто и долго «сидит» в интернете.

2. Работа с триггером – привычкой, которая стала причиной полного погружения в виртуальный мир. Например, бездумный сёрфинг интернет-страниц можно заменить походом в библиотеку и поиском необходимой информации в книгах. Игры в интернете заменить реальными совместными играми (лучше на свежем воз-

духе). Общение в социальных сетях – прогулками с друзьями, спортивными секциями, кружками.

3. Чёткое совместное планирование режима дня ребёнка, с минимум времени на выход в онлайн. Родители как никто знают все увлечения ребенка, они должны распределить его время так, чтобы и ему было интересно, обязательно включить мероприятия с совместным участием родителей (уборка, прогулка, походы в театры, кино, музеи и пр.).

4. Ограничение времени пребывания в интернете – не более 15-20 минут (для младшего школьного возраста) дважды в сутки, при этом один сеанс должен прерываться на отдых или занятие другими делами. Важно в данном вопросе достигать компромисса.

5. Занятия спортом и правильное питание – всё это позволит естественным образом повысить настроение вашего ребёнка.

6. Контроль времени работы ребенка в интернете и контроль сайтов, которые он посещает – выход в сеть должен иметь цель, например, поиск информации для подготовки к урокам.

## **Коррекция интернет-зависимости у подростков**

### *Рекомендации родителям.*

Подростковый возраст очень специфичен и простыми запретами не обойтись.

### *Борьба включает следующие шаги:*

1. Во-первых, проанализируйте свое поведение. Дети зачастую копируют поведение взрослых. Если вы сами много времени уделяете компьютеру, ведению странички в социальных сетях или онлайн-играм, пересмотрите своё поведение.

2. Во-вторых, компьютер не должен становиться предметом поощрения. Наказывая подростка и лишая его доступа к гаджетам, вы усугубляете проблему. Интернет – это всего лишь способ получения информации, а не приз.

3. Необходимо научить подростка занимать себя, помочь ему открыть новые горизонты и увлечения (желательно через личный



пример). Это могут быть: занятия спортом, туризм, путешествия, кулинария, увлечение техникой и пр.

4. *Наладьте контакт с ребёнком* - данный совет актуален при любой форме девиантного поведения у подростка. Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.

Для эффективного выстраивания позитивного контакта с ребёнком важно отметить наиболее значимые моменты.

– *Не критикуйте*

Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития, но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, критика - болезненна. Если мама или папа строит общение с ребёнком на языке критики, то о доверии можно забыть. А вот степень погружения в виртуальный мир усилится.

– *Сначала говорите про чувства, потом про действия*

Еще одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме у сына или дочери, они сразу предлагают готовое решение. Первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Подросток всё ощущает острее, нежели взрослый. Следовательно, и потребность поделиться своими переживаниями у него выше. Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации, но даже если этого не происходит, после работы с чувствами подростки более открыты к принятию советов.

– *Проявляйте интерес*

Доверие не строится, когда общение происходит «для галочки». Родителям следует пытаться смотреть на мир глазами своего ребёнка, быть заинтересованными в его жизни. Вопрос «как дела?» не должен быть пустым, за ним действительно должно стоять любопытство.

Помочь избавиться от интернет-зависимости подростку будет немного сложнее, чем ребенку. Действовать нужно разумно, плавно и аккуратно. Если что-то пойдет не так, подросток может не

дать вам второго шанса. Его доверие – хрупкая ваза. Прежде всего, родители должны подумать о том, какой пример, они сами подадут своему подростку. Сколько времени уделяют ему, поддерживают ли его интересы и достижения? Между вами и подростком должно быть доверие и уважение друг к другу. Расположите ребенка к себе. Этому помогут доверительные беседы и любые совместные занятия. Подключайтесь к интересу подростка, не высказывая оценок и категоричных суждений. Даже если заметите явную глупость или ошибку, лучше отшутитесь. Для ребенка важнее сам контакт, а не ситуация в которую он включен. При условии целенаправленных действий взрослых, постепенно вам удастся увести диалог от компьютерной тематики и от самого компьютера.

Не бойтесь обращения за помощью к психологу. Существует подростковое заблуждение: они не разделяют профессиональные обязанности психолога, психотерапевта и психиатра. К «мозгоправам», по мнению подростка, ходить стыдно! Посетите сначала детского специалиста без ребенка. Обсудите свои опасения и пути дальнейшего сотрудничества. Профессионал обязательно даст вам подробные инструкции. Индивидуальный подход поможет привести ребенка к специалисту.

Самое главное, не отвергать и не прятаться от проблемы – чем быстрее вы и ваш ребенок это поймете, тем быстрее вы придете к избавлению от неё.

Зависимость от интернета часто связана с недостатком общения в реальной жизни. Если родители станут для подростка теми людьми, с которыми можно поделиться чем-то личным, то желание их сына или дочери постоянно находиться в сети будет уменьшаться. Конечно, речь идет о начальной стадии зависимости, когда время еще не упущено. Но даже в более тяжелых случаях работа родителей будет заключаться в налаживании контакта с ребёнком и поиске альтернативного восполнения его потребностей.

### 2.3. Формы и методы коррекции компьютерной зависимости у детей и подростков.

Педагогическая коррекция компьютерной зависимости подростков – это система мер, направленных на изменение поведения и развитие личности подростка с помощью специальных методов психолого-педагогического воздействия, от реализации которых зависит преодоление подростками склонности к интернет-зависимости.

Для успешной коррекции необходимо применение одновременно двух стратегий оказания психолого-педагогической помощи: симптоматической и причинной.

*Симптоматическая коррекция* предполагает воздействие на непосредственные проявления компьютерной зависимости. Например, для того, чтобы снизить уровень проявления аддиктивного поведения, нужно сократить время пребывания за компьютером, отвлечь внимание и т.п. Однако при такой стратегии снимается только негативное проявление, но не его причины.

*Причинная стратегия*, наоборот, предполагает воздействие, направленное на устранение причин, факторов и условий, побуждающих ребенка вести себя неадекватно.

При коррекции компьютерной зависимости рекомендуется использование, как групповых методов коррекции, так и индивидуальных форм работы. Психологическая помощь должна быть направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, формирование волевых качеств, повышение самооценки, формирование новых жизненных увлечений.

Важнейший этап коррекции компьютерной зависимости – это отлучение от интересов, связанных с компьютером. Групповые методы коррекции ориентированы на повышение активности, самостоятельности детей, способствующей гармонизации личностного развития.

Избавление от компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей. Главную роль в коррекции компьютерной зависимости играет социальная реадaptация пациента, которая возможна только при участии квалифицированных специалистов психологов и психотерапевтов. Психотерапия является основным методом лечения различных видов зависимостей. Целью психотерапии является устранение психологического конфликта, приведшего к возникновению компьютерной зависимости.

### **Этапы психотерапии.**

Психотерапия подростков, имеющих компьютерную зависимость, обычно состоит из трех этапов:

- индивидуальное обучение контролю над желанием включить компьютер и погрузиться в виртуальный мир;
- коррекция семейных отношений;
- создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками.

Психотерапевтический подход к зависимой личности предполагает продолжительную (не менее 6 месяцев) индивидуальную или групповую терапию.

### **Цели психотерапии** включают:

- повышение самооценки и самоосведомленности;
- усиление контроля над импульсами;
- социальная адаптация и увеличение стабильности межличностных отношений;
- анализ текущих копинг-стратегий и освоение новых, более эффективных стратегий совладания;
- обучение целеполаганию, а также заботе о себе, своем душевном и физическом здоровье.

В отношении терапии интернет-зависимости высказываются мнения о пользе когнитивно-поведенческой психотерапии. Поведенческие техники направлены на обучение пациента навыкам самоконтроля и саморегуляции, структурированию собственного

времени, поведенческим упражнениям, релаксационным техникам. Когнитивные техники направлены на работу с «автоматическими» (неконтролируемыми) мыслями и позволяют выявить и изменить дезадаптивные установки, приводящие к зависимому поведению, на адаптивные, что способствует когнитивному реструктурированию использования интернета.

Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получить то, что ему может дать виртуальный мир, он лучше всего защищен от компьютерной зависимости. Поэтому задача близких, педагогов – сделать жизнь подростка яркой, насыщенной, увлекательной.

**Беседа** – это один из наиболее действенных и часто применяемых методов в работе с подростками. Метод беседы – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между педагогом и ребёнком, с целью получения сведений о ребёнке. В коррекционной работе с подростками такой метод, как беседа эффективен. Он помогает установить контакт с обучающимися, поддерживать разговор на более неформальном уровне, поскольку подросток не раскроется, и не будет высказывать своего мнения во время формального, делового разговора. Так же данный метод помогает определить объём знаний детей о компьютерной и интернет-зависимости, выявить уже имеющиеся представления по обсуждаемому вопросу, скорректировать и дополнить их. Можно заполнить пробелы в знаниях и заняться просветительской деятельностью, объяснив все последствия зависимости, плюсы и минусы работы за компьютером, правила пользования компьютером. Метод беседы позволяет активизировать поисково-познавательную активность, речевую деятельность, внимание детей. Важно проводить обсуждения, обратную связь после каждого проведенного занятия.

Занятие по педагогической коррекции с подростками можно проводить в виде *эвристической беседы* – это определенный ряд вопросов, которые направляют мысли и ответы участников в нужное русло.

Эвристическая беседа начинается с простого сообщения определенных фактов по теме, таких как явления, события, в некоторых случаях с демонстрации фильмов и так далее. Эвристическая беседа, прежде всего, направлена на умелую постановку вопросов, которая в итоге ориентирует детей, опираясь на свой собственный опыт и знания, самостоятельно прийти к правильным выводам путем логических рассуждений. Важно после просмотра фильма посвятить целое занятие его обсуждению, тому, что нового узнали подростки, как бы они поступили в той или иной ситуации, узнать их личное мнение относительно поднятого вопроса. Таким образом, новые знания становятся более запоминающимися. Часто в ходе таких обсуждений подросток делает для себя много открытий, казалось бы, очевидных для себя вещей. У подобного общения есть плюс – оно подвержено логике, несет в себе информацию, а значит, может удовлетворить потребность подростка в информационном потоке не хуже, а то и гораздо лучше, чем компьютер и интернет.

**Групповая дискуссия.** Данный метод коррекции дает возможность высказаться каждому подростку, не боясь быть отвергнутым или неслышанным, и представляет собой целенаправленный и упорядоченный обмен идеями, суждениями, мнениями в группе ради поиска истины, причем все участники, каждый по-своему, участвуют в организации этого обмена.

Дискуссия помогает перешагнуть барьеры общения, особенно тем подросткам, у которых нарушена коммуникативная сфера. Рассмотрим классификацию форм групповой дискуссии, которая определяется организацией процесса обсуждения.

В этом случае выделяют:

– структурированные дискуссии, в которых задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок проведения (например: польза и вред компьютера в учебном процессе);

– неструктурированные дискуссии, в которых ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.

**Игра.** Формы игрового метода могут быть различными.

*Психотехнические игры*, цель которых – снятие психической напряженности, развитие внутренних психических сил конкретного человека.

Среди основных типов психотехнических игр можно выделить следующие:

- игры-релаксации;
- адаптационные игры;
- игры-формулы;
- игры-освобождения.

**Игровые методы разрешения конфликта.** Эти методы основываются на развитии у детей способности к рефлексии, т.е. к воспроизведению в сознании мыслей и чувств партнеров по общению (хотя бы и конфликтному), а также эмпатии, среди них:

- игры-защиты от манипулирования;
- ролевые и деловые игры - включают в себя выполнение групповых специальных упражнений, предполагающих вербальные и невербальные коммуникации, разыгрывание различных ситуаций, проживание различных ролей, значимые для подростков в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества.

Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с психологом, усиливает обучающий эффект.

Регулярное выполнение подростками психотехнических игровых упражнений помогает им правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать и эффективно управлять собой.

**Тренинговые упражнения.** В коррекционной работе тренинги занимают важное место, иногда достаточно одного упражнения для «разбавления» беседы, разогрева перед игрой или для релаксации после оживленного диспута. В таком контексте, тренинговые упражнения становятся действенным инструментом коррекции зависимого поведения у подростков, позволяя сплотить группу, направить занятие в нужное русло, наглядно показать, как можно сформировать то или иное качество, способствующее эффективной борьбе с зависимостью от компьютера. В частности, существуют упражнения, позволяющие корректировать и развивать такие личностные качества как саморегуляция, мотивация достижения, жизненные установки и ценностные ориентации.

**Психогимнастика.** Психогимнастика включает в себя разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Взаимодействие основывается на двигательной экспрессии, мимике, пантомиме. Соединение мимики, жеста, движения создает более полную возможность выражения и передачи своих ощущений и намерений без слов. Для подростка – компьютерного аддикта важно узнать свое тело и научиться ему доверять. Сидячий образ жизни, постоянное напряжение приводят к ухудшению здоровья, а включение психогимнастических упражнений как раз способствует уменьшению напряжения и выработке умения выражать свои чувства и желания.

**Мозговой штурм.** Помимо развития пластичности мышления и воображения, которая, как отмечалось выше, страдает из-за упрощения интеллектуальной деятельности, метод мозгового штурма стимулирует творческую активность участников занятий, открывает им радость «живого», спонтанного общения. Компьютер, каким бы «умным» он ни был, не может выйти за пределы заложенной в нем системы функционирования.



В качестве форм работы могут выступать: групповая работа с подростками и педагогами и индивидуальные консультации.

Рассмотрим формы групповой работы в тренинге (за основу классификации предложенных тренинговых форм взят принцип расширения социальных контактов участников тренинга):

- индивидуальная тренинговая работа - основная цель этой формы тренинговой работы – помочь участникам понимать себя.

- Парная работа. Цель – научить слушать и слышать другого человека, вести диалог. Предпочтительны смешанные пары.

- Малая группа (3 – 4 человека). Такая форма позволяет участнику взаимодействовать с малой группой, рассматривая ее как социальную модель.

- Карусель – общая работа в два круга. Способствует формированию коммуникативных навыков в быстро меняющейся ситуации.

- Аквариум. Цель – дать возможность участникам взглянуть на ситуацию со стороны других участников, демонстрирующих различные виды поведения, а также вовлечь в работу пассивных участников.

- Большой тренинговый круг. Цель – освоение общения с большой группой людей.

В групповых формах логично проводить тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой. Также, можно работать и над отдельными навыками, необходимыми детям с аддиктивными формами поведения. К примеру, это могут быть коррекция и развитие навыков общения, преодоления стрессовых ситуаций.

## Упражнения, направленные на профилактику игровой зависимости детей и подростков

### *Упражнение «Киберфанаты против киберскептиков»*

*Оборудование:* доска, фломастеры, листочки с клейким краем двух цветов, таблицы.

*Время проведения:* 35 минут.

*Рекомендуемый возраст:* 7-9 класс.

*Инструкция:* данное упражнение позволяет актуализировать знания школьников о различных видах информации в Интернете, а также их представления о позитивном и негативном контенте в Сети. Предложенный способ работы позволяет обсудить возможности и риски информации в интернете, опираясь на опыт и знания самих участников, а также дополнить его, опираясь на результаты, полученные в исследовании российских школьников. Упражнение состоит из двух этапов.

*Этап 1. Сбор данных (10 минут).* Ведущий раздает участникам листочки с клейким краем: по три – одного цвета и по три другого, например, красного и зеленого. Затем он просит участников написать на зеленых листочках, какая информация в интернете, по их мнению, является полезной и нужной, а на красных – какая информация может быть вредной, негативной или опасной. На выполнение этого задания дается 5 минут. Затем ведущий проводит на доске вертикальную линию, которая делит пространство пополам. Левая половина доски сверху обозначается знаком «+» (позитивный контент), а правая – знаком «-» (негативный контент). Участники должны подойти к доске и приклеить свои листочки, на которых обозначена полезная информация в Интернете, на половину доски, отмеченную «+», а листочки, на которых обозначена негативная информация, - на половину доски, отмеченную «-». После этого все садятся на места, и ведущий предлагает обсудить полученный результат. Как правило, школьники легче и активнее обсуждают позитивную информацию, которую они находят в Интернете.

#### *Обсуждение*

– Что было легче вспомнить: полезные или вредные виды информации в Интернете?

– Чем «позитивная» сторона доски отличается от «негативной»? Почему?

– Хотели бы вы что-то еще добавить на доску или изменить что-то на ней? Почему?

*Этап 2. Анализ данных (25 минут).*

Ведущий озаглавливает левую половину доски (флип-чарта) со знаком «+» - «Киберфанаты», а правую со знаком «-» – «Киберскептики». Он объясняет, что киберфанаты – это большие поклонники и защитники Интернета, считающие, что он дает много возможностей пользователям, а киберскептики – те, кто могут покритиковать Интернет и считают, что в Сети много негативной информации, которая легкодоступна и оказывает плохое влияние на людей. Он просит каждого из участников выбрать для себя наиболее подходящую для них группу – «Киберфанаты» или «Киберскептики» – и подойти к соответствующей половине доски.

*Обсуждение*

– Почему киберфанатов получилось больше, чем киберскептиков (или наоборот)?

– Как вы думаете, кого в мире больше: киберфанатов или киберскептиков? Почему?

Далее, собравшиеся в группы участники, получают задания: киберфанаты – проанализировать все листочки с позитивной информацией, а киберскептики – с негативной. Если группы сильно различаются по количеству участников, ведущий просит добровольцев (их можно выделить из тех, кто причисляет себя в равной мере и к киберфанатам, и к киберскептикам) перейти в другую команду. Задача каждой группы состоит в том, чтобы проанализировать информацию на своей стороне доски и сформулировать пять основных аргументов в пользу своей позиции.

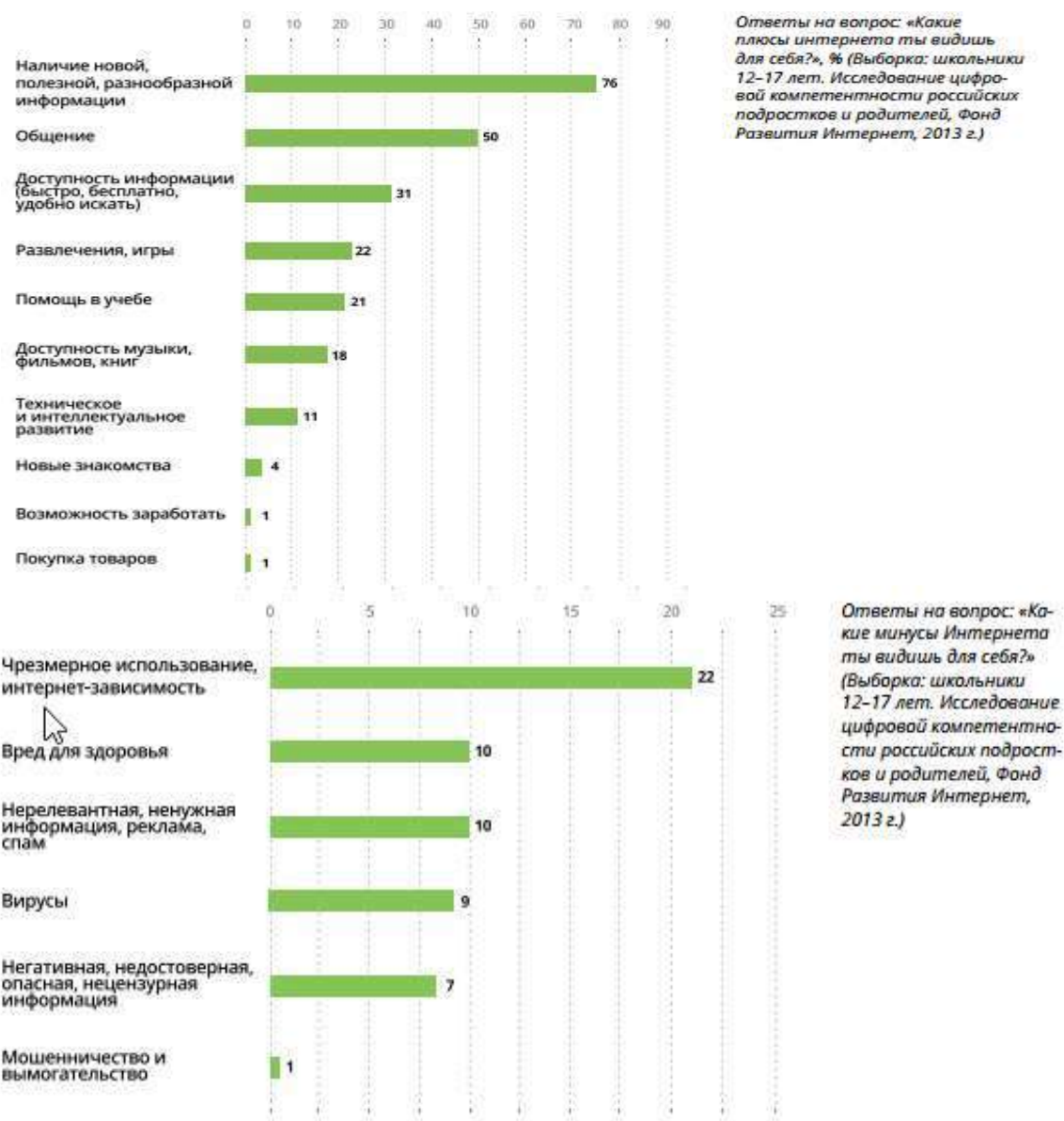
Ведущий предлагает участникам в группах:

- подсчитать количество повторяющихся ответов;
- классифицировать все ответы и выделить 5-7 категорий;
- дополнить результаты на доске, если, по мнению группы, на ней не хватает каких-то важных категорий.

На выполнение этого задания группам дается 10 минут. Далее группам предоставляется возможность защитить свою позицию в дискуссии, которая проводится в форме дебатов. Каждая группа по очереди приводит свои аргументы. От каждой группы в дебатах

участвует по одному представителю, остальные помогают ему и подсказывают.

Ведущий выступает модератором дебатов и следит за тем, чтобы аргументы были конструктивными и не повторялись. Выступления представителей групп и получившиеся классификации позитивной и негативной информации обсуждаются классом. Для сравнения ведущий приводит таблицу результатов исследования по вопросу оценки школьниками позитивных и негативных сторон Интернета, проведенного в 58 городах России, и предлагает участникам сопоставить результаты.



### ***Упражнение «От правды к вымыслу».***

*Цель:* знакомство с механизмами искажения информации в реальной жизни и в Интернете.

*Время проведения:* 10 минут.

*Рекомендуемый возраст:* 7-9 класс.

*Инструкция:* данное упражнение позволяет проследить, на собственном опыте, как информация претерпевает изменение из-за многократного пересказа и представить, как это происходит в Интернете.

Ведущий, прежде чем начать упражнение, проводит небольшой опрос:

- Можно ли верить любой информации в интернете?
- Меняется ли со временем информация после попадания в интернет?
- Сталкивались ли участники с искаженной информацией в Сети, и были ли у них из-за этого какие-либо неприятности?

Далее ведущий объявляет, что сейчас школьники примут участие в небольшом эксперименте, чтобы понаблюдать, как субъективное мнение может влиять на информацию. Ведущий выбирает пятерых добровольцев, четырех из них просит выйти за дверь, а одного оставляет в классе. Остальные участники являются зрителями. Их задача – внимательно наблюдать и подмечать все изменения, которые будут происходить.

Ведущий зачитывает добровольцу, оставшемуся в классе, историю (можно использовать произвольный текст небольшого размера или текст, предложенный ниже). Задача этого добровольца – очень внимательно слушать текст, стараясь запоминать все до мельчайших подробностей. Далее из-за двери вызывается один из участников – и тот, кто запомнил историю, пересказывает ее. Затем из-за двери вызывается следующий участник, он слушает пересказ того, кто зашел в класс перед ним. И так до тех пор, пока история не будет пересказана последнему участнику, а он, в свою очередь, рассказывает все, что запомнил, всему классу.

После этого, ведущий вновь зачитывает историю, и все участники перечисляют и обсуждают изменения, которые произошли в тексте после всех пересказов.

*Обсуждение.*

– В чем смысл рассказа? Как вы думаете, какой цикл жизни газеты в Интернете?

– Сильно ли изменился смысл истории в результате пересказа? Удалось ли его сохранить?

– В каких случаях подобное может случиться с информацией в Интернете?

– Чем похожи и чем отличаются механизмы искажения информации в реальной жизни и в Интернете?

– Как в Интернете можно проверить, объективная перед вами информация или же это чье-то субъективное мнение?

*История для пересказа*

«День ежедневной газеты»

Хулио Кортасар

Некий сеньор, купив газету и сунув ее под мышку, садится в трамвай. Спустя полчаса сеньор выходит из трамвая с той же самой газетой под той же самой мышкой. Но нет, это уже не та же самая газета, теперь это просто трубочка из газетных листов, которую сеньор оставляет на скамейке на площади. Оставшись одна, трубочка газетных листов тотчас превращается снова в газету, и тут какой-то парень видит ее, прочитывает, а затем оставляет газету на скамейке в виде трубочки из газетных листов. Оставшись одна, трубочка газетных листов тотчас превращается снова в газету, и тут какая-то старушка видит ее, прочитывает, а затем газета вновь превращается в трубочку из газетных листов. Эти трубочковидные листы старушка забирает с собой; по дороге домой она покупает полкило свеклы и кладет купленное в пакет, в который превратились газетные листы – закономерный конец ежедневной газеты, претерпевшей за день столько метаморфоз.

*Упражнение «Ассоциации».*

*Инструкция:* «Сейчас возьмите листочки и напишите на них слово «Компьютер». Теперь напишите рядом с этим словом ваши ассоциации с ним, писать можно все, что приходит в голову». На столах лежат части открытки (монитор, мышь, процессор). Участникам необходимо с помощью только жестов объединиться в группы так, чтобы из отрезных частей открытки получилась сюжетная картинка. Затем группы рассаживаются за столами, соответствующим образом.

щими той открытке, которую они собрали (на столах лежат аналогичные целые открытки). В образовавшихся микрогруппах участники обсуждают, что общего и какие отличия есть в их ассоциациях к слову «Компьютер», после рассказывают о своих результатах всей группе.

*Обсуждение:*

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других людей?
- Было ли что-то для вас открытием?

***Упражнение «Рисунки»***

*Инструкция:* ведущий делит участников на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека, зависящего от компьютера, а второй – не зависящего. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обычного дня, в чем между рисунками разница.

***Упражнение «За и против»***

*Инструкция:* Работа в двух группах: первая – приводит доводы, что человек не может сделать без компьютера, а вторая – что компьютер не может дать человеку. Каждая группа четко аргументирует свою точку зрения, приводит примеры (исторические, литературные, из личной жизни). В процессе обсуждения оппоненты не только настаивают на своем, но и опровергают мнение соперника.

*Обсуждение:*

- Трудно ли было отстаивать свое мнение?
- Что для себя открыли?

Психолог: Давайте подумаем, есть ли у компьютерных игр положительные стороны? Отрицательные? Какие?

*Положительные стороны компьютерных игр:*

- логические и обучающие игры; учат детей счету, иностранному алфавиту;
- интересное развлечение и способ занять свое свободное время;

- возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;
- общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;
- познавательность - можно побродить, например, по Древнему Египту или поучаствовать в восстании Спартака.

## **2.4. Номофобия – одна из форм зависимости.**

В современном мире большое количество вещей создано для облегчения нашей жизни. Однако их наличие становится для многих проблемой. Одним из таких предметов сегодня стал смартфон. Это не просто средство связи, но и средство, которое используется для развлечения.

Смартфон позволяет быть в курсе событий, следить за тем, что происходит в мире, общаться с друзьями, быть в курсе того, что у них происходит. Столь плотное взаимодействие с мобильным телефоном приводит к развитию болезни – номофобии.

Понятие «номофобия» было введено относительно недавно. Психологи обозначают данным термином беспокойное, а иногда и паническое состояние человека, которое возникает у него в результате того, что он не может поддерживать связь через мобильный телефон. Согласно статистическим данным около 53% людей страдают зависимостью от своих гаджетов.

### ***Проявления номофобии:***

- Возникновение чувства дискомфорта, раздражительности, паники при отсутствии гаджета рядом.
- Внешний вид смартфона становится для владельца очень важным. Человек стремится украсить свой телефон, сделать его особенным, приобрести самую новую модель.



– Зависимость от информации – состояние, при котором человек страдает от того, что может пропустить какую-нибудь новость.

– Возникают звуковые галлюцинации: кажется, что на смартфон поступают звонки.

### ***Признаки:***

– Вы постоянно носите с собой телефон, держите в руках - он должен быть рядом даже ночью. Наличие телефона дает вам уверенность и спокойствие.

– Вы тратите много средств, для покупки обновлений и разнообразных программ.

– Вы предпочитаете общаться именно по телефону, а не встречаться с людьми лично.

– Вы много времени проводите в социальных сетях, постоянно делаете селфи и размещаете их сети, для вас становится очень важным, что подумают люди, рассматривая ваши фото.

– Вы боитесь потерять телефон, все время проверяете его наличие.

### ***Причины:***

– Боязнь остаться в одиночестве: телефон создает иллюзию нужности, придает уверенности.

– Возможность связаться с людьми в любой момент, где бы они ни находились.

– Реклама, которая красочно рассказывает о новинках, отмечая их важность в жизни. Это приводит к тому, что человек начинает воспринимать телефон как крайне необходимую для жизни вещь. Особенно этому подвержены дети, которые не умеют должным образом отсеивать ненужную информацию.

– Режим работы. Отдельные профессии сегодня лишают человека организовать личную жизнь. В этом случае телефон выступает в качестве компенсатора.

## **Как избавиться от телефонной зависимости.**

Гаджеты оказывают большое влияние на человека. Постоянное взаимодействие с ними приводит к тому, что теряются навыки коммуникации, нарушается сон, человек выпадет из реальности, не замечает, что происходит вокруг, т.к. его взор прикован к экрану.

### **Рекомендации подросткам, страдающим телефонной зависимостью.**

*Чтобы избавиться от телефонной зависимости, нужно:*

1. Класть гаджет в малодоступное место, чтобы он не находился постоянно под руками. Это снизит потребность заглянуть в него.

2. Использовать для выхода в интернет компьютер. Его включение занимает больше времени, а потому вы не будете этим заниматься постоянно, чтобы читать сообщения в социальных сетях.

3. Установить сложный пароль для входа в социальные сети через мобильный телефон.

4. Заходить в интернет в строго определенное время, например по 30 минут утром или днём и на такое же время, вечером.

5. Устанавливать таймер, когда заходите в социальные сети, чтобы контролировать время, проведенное там.

6. Оставлять смартфон дома, когда уходите на непродолжительное время, стараться избегать мест, где имеется свободный доступ к Wi-fi.

7. Устанавливать на телефоне беззвучный режим, что позволит не отвлекаться постоянно на приходящие оповещения.

8. Воспользоваться будильником, а не такой же функцией телефона. Это уменьшит соблазн просмотра новостей в лентах социальных сетей.

Выполняя эти несложные рекомендации, можно побороть желание не расставаться с мобильным телефоном.

### Раздел 3

## ПРОБЛЕМЫ «НЕВИДИМОГО» БУЛЛИНГА И ВИКТИМНОСТИ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

### 3.1. Понятие, формы, виды и условия возникновения буллинга в образовательной среде

Проблема школьного буллинга, или травли, становится одной из самых заметных тем при анализе сложностей образовательного процесса. Актуальность и злободневность травли в детско-подростковой среде подтверждается стремительным ростом количества проявлений кибербуллинга (травли с помощью средств информационных технологий) и регулярными статистическими исследованиями. Например, в мае 2021 года программа «Травли.Net» фонда «Журавлик» и компания «Где мои дети» провели совместное исследование о буллинге в российских школах, опросив родителей учеников. Исследование показало, что более 30% опрошенных родителей в возрасте от 30 до 45 лет сами сталкивались с травлей в школе. Также была выявлена прямая корреляция между ролями в травле у родителей и их детей, в результате которой выявлено, что дети бывших агрессоров в семь раз чаще становятся зачинщиками, чем дети жертв или свидетелей травли. В свою очередь, дети жертв травли, с большей вероятностью окажутся в такой же роли, чем дети родителей с другим опытом. Таким образом, просвещение в вопросах буллинга и своевременная профилактика его проявлений позволит снизить их количество не только в настоящем, но и в будущем.

*Буллинг* – это систематическое насилие, травля со стороны ученика или группы учеников в отношении отдельного сверстника (как правило, беззащитного). Зачинщики буллинга преследуют цели затравить жертву, вызвать страх, деморализовать, унижить, подчинить, и, что особенно важно, подавить индивидуальность. Важно

заметить, что буллинг – это не конфликт, а способ взаимодействия, поэтому буллинг от конфликта отличается, прежде всего, неравенством сил между агрессором и жертвой и четким разделением этих ролей. Акт буллинга допускает наличие двух обязательных участников – агрессора (зачинщика, организующего буллинг) и жертвы (лица, в отношении которого осуществляется травля), а также две очень вероятные участвующие стороны – сторонников агрессора (кто присоединился к травле по согласию или предложению агрессора) и наблюдателей (свидетелей, которым известно об акте травли).

Чтобы понять природу буллинга, нужно обратиться к его смысловому содержанию. В дикой природе каждое существо заинтересовано примкнуть к группе себе подобных, чтобы выжить, и некоторым особям приходится выдерживать испытания доминантных представителей группы на готовность соответствовать их нормам, на жизнеспособность и умение отстаивать себя. Так же дети и подростки в школьный период стремятся быть частью группы, если в ней нет чувства сплоченности и причастности, дети находят его в объединении против кого-то одного, кто отличается от остальных. Так, А.А. Бочавер и К.Д. Хломов приводят сведения о том, что насилие (дедовщина, буллинг) может стать фактором принудительного сплочения и средством самоорганизации группы. Буллинг отчасти служит и способом совладания с эмоциональным напряжением от пребывания в принудительно сформированных группах. Нехватка желаний (мотивации) у школьников выполнять поставленные перед ними задачи также приводит к применению разницы во власти для регуляции их послушания. И в этом случае буллинг помогает обеспечивать нужное поведение в группе и потому может негласно поддерживаться педагогами.

Буллинг может обращаться в различные формы:

– хейзинг (неформальные ритуальные насильственные обряды, «дедовщина», «прописка»);

- виктимблейминг (обвинение самой жертвы в происходящем);
- харассмент (приставания различного характера);
- сталкинг (навязчивое внимание, маниакальное преследование);
- аутинг (публичное разглашение компрометирующей жертву информации) и другие.

Но буллинг не ограничивается одними лишь видимыми формами насилия, оставляющими свой след и имеющих наблюдателей. «Невидимый» же буллинг подразумевает несколько значений – как то, что скрыто от посторонних глаз и о чем умалчивается жертвой или наблюдателями, так и те проявления буллинга, которые таковым не считаются и упускаются из виду при равноценном переживании жертвы. Стоит обратить внимание на три вида скрытого психологического насилия, которые входят в систему буллинга и могут быть применимы к школьной среде, хотя чаще используются в области семейных отношений:

- газлайтинг;
- неглект;
- висхолдинг.

Термин «газлайтинг» (gas lighting) возник в середине XX века благодаря одноимённой английской пьесе «Газовый свет», главной идеей которой было поставить под сомнение адекватность героини путем психологических манипуляций. Так, газлайтинг – это разновидность психологического насилия, которая заключается в отрицании произошедших фактов, отрицании чувств самой жертвы и заставляющая ее сомневаться в своей адекватности.

Неглект (neglect) – пассивное насилие, эмоциональный саботаж, игнорирование чувств и потребностей жертвы, ее обесценивание, равнодушие, оставление во фрустрированном положении при возможности помочь. О неглекте можно говорить, когда жертве неоткуда ждать помощи, кроме самого неглектера. В школьной жизни в роли неглектера могут выступать родители, учителя и бо-

лее сильный сверстник, которые не замечают проблему или не хотят с ней связываться.

Висхолдинг (visholding) – это увод разговора в сторону от волнующей темы. Представим себе попытку жертвы буллинга поговорить с агрессором или наблюдателем. Здесь висхолдинг будет выражаться в виде забалтывания проблемы, отшучиваний или оставления вопросов без ответа, после чего жертва непременно остается с чувством опустошения и беспомощности.

К сожалению, явления буллинга поддерживаются на плаву во много благодаря мифам, которые пока не искоренены: например, «травля — норма взросления», «педагоги легко замечают и пресекают травлю», «одним детям буллинг не грозит, а другие будут затравлены в любой группе». Потакание этим мифам только оправдывает агрессоров, обвиняет жертв и поддерживает невмешательство наблюдателей, тем самым провоцируя все новые проявления буллинга. Поэтому всем участникам образовательного процесса, а особенно учителям, крайне важно не давать прямого или косвенного разрешения на подобную форму взаимоотношений.

В своей статье А.А. Бочавер и К.Д. Хломов указывают на то, что реакция учителей на травлю обусловлена тремя видами убеждений о буллинге:

- нормативным (не предполагающим особого вмешательства педагогов);

- ассертивным (предполагающим важность самостоятельного разрешения детьми сложностей и развития у них уверенности и решительности) и избегающим (предполагающим организацию педагогом дистанции между преследователем и преследуемым и советы детям по взаимному игнорированию).

Кто же становится жертвой буллинга? Как пишет К. Аудмайер, жертвой может стать почти любой, но у него обязательно будет повышенная чувствительность. Фактически жертвой рискует стать тот ребенок, кто удобен для травли из-за особенностей его внешности, психики и поведения.

Из факторов риска, которые увеличивают вероятность стать жертвой травли, выделяются:

- непривлекательная или необычная внешность;
- необычное поведение, особенно если оно сочетается с неуверенностью («белые вороны», тихие, чувствительные, необщительные дети, которым сложно сдерживать эмоции, а их реакции нравятся агрессорам);
- люди с различными дефектами речи;
- плохая физическая подготовка (у мальчиков);
- слишком низкий или высокий интеллект;
- причастность к каким-либо меньшинствам, субкультурам;
- другие характеристики, выделяющие ребенка из толпы (любимчики учителей, дети учителей, дети из богатой или бедной семьи, ябеды).

Среди признаков агрессора К. Аудмайер выделяет два основных:

- применение методов доминирования (от скрытого и явного игнорирования до оскорблений и физического воздействия);
- преследование жертвы.

Повышенную опасность для жертв, представляют те места, которые находятся вне поля зрения педагогов, где ученикам удается дольше быть предоставленными самим себе. К таким местам относятся раздевалки, туалеты, столовые, коридоры и их углы, школьный двор и школьный автобус (особенно задние ряды).

Но и сами уроки не гарантируют защиту учеников от любых форм буллинга. Каждый урок несет в себе потенциальную угрозу для травли некоторых учеников (или даже самого учителя), где поведение учителя и его слова могут спровоцировать насилие. Повышенный риск буллинга скрывают уроки с выраженным маскулинным компонентом, например, физкультура, ОБЖ, труды, где нужно проявлять определенные навыки и уверенность, решительность, ловкость, силу, смелость. Именно здесь могут себя проявить агрес-

соры и зачинщики травли, становясь любимчиками учителей и заручаясь их поддержкой. Поэтому учителям, в том числе и названных предметов ввиду их специфики, необходимо обладать достаточной чуткостью, наблюдательностью и педагогической этикой.

В буллинге всегда важен подтекст - что происходит в классе, какие отношения в нем сформировались, какие имеются группировки, есть ли у класса общие ценности и те, кто в них не вписывается. В идеале у педагогов должна быть сформирована целостная картина класса с определенными ролями, чему способствует наблюдение за мелочами, происходящими в классе. Например, у кого отмечается страх выходить к доске, отвечать у нее или писать, читать текст с места. Вовремя отметить, поднимается ли шум в классе во время ответа конкретного ученика, сопровождается ли он насмешками, прерываниями или шутками; кого провоцируют на реакцию тычками в спину, чью тетрадь пытаются забрать, кому демонстрируется пренебрежение. Ученика, находящегося в роли жертвы, можно вычислить по озабоченному чем-то выражению лица, не связанной с уроком, по оглядыванию по сторонам и другим признакам тревоги. У него, скорее всего, будут заметны нервные тики или жесты тела, различные психосоматические реакции. Для того чтобы понимать объективную ситуацию в классе, необходимо иметь, прежде всего, желание, обладать неравнодушным характером, педагогическим чутьём и профессионализмом.

Говоря про буллинг, нельзя обойти стороной понятие виктимности, которая является одной из его системообразующих причин. *Виктимность* (виктимогенность) – физические, психические и социальные черты и признаки человека, которые предрасполагают его к превращению в жертву, т.е. к виктимизации.

*Жертва* – человек, который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком, группой людей, определенными событиями и обстоятельствами. Исходя из позиции виктимологии, жертва способствует противоправному или аморальному поведению агрессоров. Виктимность характеризует



предрасположенность человека стать жертвой тех или иных неблагоприятных обстоятельств (в данном случае – жертвой буллинга). Виктимная личность конструирует жизненный опыт с позиции враждебности, опасности внешнего мира и собственного Я как слабого, некомпетентного, недостойного.

К факторам возникновения виктимного поведения, по Т. Матанцевой, относятся:

- индивидуально-психологические особенности подростков, способствующие формированию девиаций поведения, нарушения в эмоционально-волевой сфере;

- акцентуации характера подростка (неадекватное поведение в стандартных ситуациях);

- бурно протекающий подростковый кризис, стремление к взрослости на фоне противоречий физиологического и психического развития;

- негативное влияние стихийно-группового общения в формировании личности подростков;

- школьная дезадаптация.

По словам О. Андронниковой, для виктимных подростков характерны противоречивые оттенки настроения, острые и болезненные реакции на все происходящее, ранимость, сверхчувствительность, которые часто скрываются под маской безразличия, высокомерия или снисходительности, грубости и/или бравады.

В. Христенко рассматривает феномен ролевой виктимности как склонность человека в неблагоприятных условиях проявлять определенный тип поведения жертвы, в основе которого лежат *рентные установки* – состояние готовности человека к реакции получения выгоды из своего неблагоприятного положения. Реакция выгоды появляется на фоне необоснованного внимания и помощи со стороны окружающих, что оказывает деформирующее влияние на личность и ее поведение.

*Отсюда можно выделить черты жертвы как социальной роли:*

- установка на беспомощность, нежелание изменять собственное положение без вмешательства извне;
- низкая самооценка;
- запуганность;
- повышенная готовность к обучению виктимному поведению, усвоению виктимных стереотипов со стороны окружения.

Таким образом, высокий уровень виктимности потенциальных жертв является одним из условий, благоприятствующим буллингу.

*Среди других условий можно назвать:*

- отсутствие системы контроля и пресечения проявлений буллинга;
- равнодушие и несознательность сверстников-наблюдателей и родителей;
- потворство или равнодушие учителей;
- систематическое нарушение временных регламентов в учебном режиме;
- страх сообщить о буллинге.

Поскольку буллинг – проблема комплексная, то в ней нельзя обвинять отдельных участников, а необходимо действовать вместе и сообща. Все элементы системы должны прилагать усилия к тому, чтобы искоренить среди нее данное явление. И, несмотря на то, что буллинг, в том или ином виде, существует всегда, профилактические мероприятия должны быть подчинены миссии искоренить травлю как явление вообще.

### **3.2. Профилактика буллинга**

Профилактика буллинга в образовательной среде может включать мероприятия самого разного характера:

- совместную с детьми разработку и утверждение правил эффективного общения;
- классные часы;

- беседы;
- психологические тренинги;
- ролевые игры психолога с детьми;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными интересами;
- общешкольные квесты и конкурсы талантов;
- выставки достижений;
- мероприятия, способствующие сплочению детей - участие в благотворительных акциях, волонтерстве;
- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли;
- просмотр и обсуждение фильмов на аналогичную тему;
- написание сочинений; театрализованные постановки.

Кроме того, особое место в профилактике травли должно занимать укрепление духовных, морально-нравственных основ воспитания личности детей – что в большей степени зависит от родителей.

Существуют и технологии привлечения родителей к профилактике буллинга, ведь не все из них знакомы с проблемой травли и адекватно оценивают ее серьезность. Напротив, родители агрессоров часто поддерживают своих детей в этой роли («надо добиваться своего», «быть сильными») и обвиняют жертву («сам виноват») или обесценивают ситуацию («дети есть дети»). Многие родители жертв, напротив, не поддерживают своих детей и критикуют их («что же ты не дал сдачи», «не надо было поддаваться», «нужно быть умнее и самостоятельнее», «надо было пожаловаться учителю»). Такая реакция может происходить в результате воспоминаний взрослых, когда над ними самими издевались в детстве, и желания отыграться, отреагировать на эти события с помощью своего ребёнка.

Для повышения родительской компетентности важно проводить следующие мероприятия:

– собрания на тему буллинга, жесткого обращения с ребенком в семье;

– индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и жертв, изгоев;

– консультации и тренинги на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста. Рекомендовано использовать памятки для родителей, разместив их на информационном стенде и на сайте. Их содержание должно отвечать на вопросы: «Что делать, если вашего ребенка травят?», «Как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок – наблюдатель)?», «Что делать, если ребенок – зачинщик?» и т.п.

*Виктимность* же, в соответствии с описанными вторичными выгодами, можно рассматривать как вторую, если не обратную, сторону жертвы буллинга. В связи с этим виктимность также должна подвергаться профилактике с целью уменьшения ее проявлений у детей, и увеличением компетентности их конструктивного поведения, что можно обозначить личностным ростом.

Система работы по *первичной психопрофилактике виктимного поведения школьников* может включать в себя следующие мероприятия:

– раннюю диагностику виктимогенных свойств личности, а также раннее выявление устойчивых психоэмоциональных состояний учеников, ведущих к виктимизации;

– коррекцию виктимогенных особенностей подростков и устойчивых психоэмоциональных состояний, ведущих к виктимизации;

– коррекцию стереотипов самовосприятия («идеологии жертвы»), самооценки, шаблонов жертвенного поведения и формирование моделей безопасного поведения;

– формирование и закрепление у подростков оптимальных коммуникативных навыков, приемов бесконфликтного общения с

потенциальными агрессорами, навыков адекватной оценки и прогнозирования виктимогенных ситуаций;

– просветительскую работу, беседы с участниками образовательного процесса с описанием возможных виктимогенных ситуаций, причин их возникновения и оптимальных путей выхода из них, а также мер по их предупреждению.

Огромным потенциалом в профилактике виктимного поведения обладает тренинговая работа, которая как развивает коммуникативные навыки (ведение дискуссий, эффективное разрешение конфликтных ситуаций), так и позволяет расширить опыт анализа ситуаций группового общения. При организации тренинговых занятий с подростками рекомендуется использовать подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, не только позволяющие детям обнаружить у себя затруднения в общении, но и помогающие им сформировать эффективные коммуникативные навыки.

При организации тренинга с виктимными подростками А. А. Реан рекомендует применять метод телесно-ориентированной психотерапии, включающую в себя работу над структурой тела, чувственное осознание и нервно-мышечную релаксацию. Педагогу-психологу, в свою очередь, для плодотворной реализации тренинга необходимо обладать терпением, т.к. виктимные дети обладают своими специфическими особенностями, в т. ч. проблемами в коммуникации, неадекватной самооценкой.

## Раздел 4

# ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО СТРЕССА И ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ.

### 4.1. Причины и классификация школьного стресса

Сегодня в сохранении здоровья человека особенно важную роль играет его поведение. Действительно, условия жизни большинства людей не идеальны: растут психологические нагрузки, стресс становится привычным явлением жизни. Поведение человека способно воздействовать на здоровье, либо улучшая, либо ухудшая его. И как ни был бы велик физический потенциал здоровья человека, поведение, разрушающее здоровье (употребление алкоголя, наркотиков, неумеренность в еде, малоподвижный образ жизни и т.д.), способно значительно снизить его. И наоборот, каждому из нас известны случаи, когда, благодаря упорству и мужеству, люди самостоятельно побеждали серьезные болезни.

Подростковый возраст (пубертатный период) считается одним из кризисных этапов в становлении личности человека. Именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно. Иногда стресс помогает «держать удары судьбы» и упорно добиваться поставленных целей. Но если стрессовые ситуации не прекращаются, становятся постоянными и переходят в хроническую фазу, последствия могут быть очень неприятными.

По данным исследователей к десятому классу 45-50% школьников имеют различные формы неврозов, отклонения со стороны нервной системы. В последние годы наблюдается значительное ухудшение нравственно-психологического климата в школах. У подростков преобладают высокий уровень тревожности, снижение оптимистического восприятия будущего, переживания душевного дискомфорта, агрессивность, конфликтность поведения. У большей части школьников (около 65%) доминирует низкий уровень настроения, у трети – средний, высокий – у менее 10%. В старших классах число учащихся с низким уровнем настроения значительно увеличивается и составляет уже 70%. Средний уровень констатируется лишь у 20%, высокий – у 5%. Многие семиклассники и де-

вятикласники переживают разочарование и жизненный пессимизм.

По классическому определению Г. Селье **стресс** – это неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

**Эмоциональный стресс** – это состояние напряжения физиологических функций организма, вызванное длительным воздействием эмоционально значимого для индивида раздражителя. Основной причиной эмоционального стресса являются, так называемые, конфликтные ситуации, в которых человек (или животное) по тем или иным причинам длительное время не может удовлетворить ведущую жизненно необходимую социальную и биологическую потребность. Это приводит к формированию непрерывного эмоционального возбуждения отрицательного характера.

У любого стресса существует три фазы:

- реакция тревоги, проявляющаяся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

- фаза сопротивления, позволяющая организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;

- фаза истощения, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

### **Распространенные причины стресса у подростков.**

*Переход в другую школу.* Когда родители переезжают из одного района города в другой или уезжают вовсе в другой регион, дети вынуждены следовать за ними и оставлять привычное для себя окружение. Ребенок должен поменять школу, найти новых друзей, адаптироваться к новому окружению и вписаться в новые социальные группы. Бывает так, что дети трудно адаптируются к таким изменениям, и это может стать причиной тяжелого стресса в жизни подростка. В случае, когда целесообразность переезда на новое место вызывает споры внутри семьи, и ребенок не до конца понимает, зачем его перевели в другую школу, а ситуация с адаптацией может значительно усложниться.

*Издевательства в школе.* Запугивание одних детей другими – извечная школьная проблема. Обязательно найдется хоть один че-

ловец, который будет прилагать дополнительные усилия, чтобы удовлетворить свои эгоистические интересы. Чтобы получить то, что ему сильно хочется, он может прибегать к физическому насилию или словесным оскорблениям. Если ребенок стал жертвой издевательств, то для него это означает постоянный стресс. Он будет чувствовать себя загнанным в глухой угол, из которого нет выхода, и жить в постоянном страхе.

*Трудности с учебой.* Неспособность понять определенные темы или трудности в изучении некоторых школьных предметов являются одной из распространенных причин стресса у подростков. Не каждый ребенок обладает способностями, позволяющими схватывать все «на лету». Некоторые дети нуждаются в дополнительном внеклассном обучении, чтобы ухватить суть темы или предмета.

*Низкая успеваемость* подростка может стать причиной высокомерного отношения к нему или насмешек, как со стороны одноклассников, так и учителей. В результате подросток будет чувствовать себя изгоем. А если родители дома будут оказывать дополнительное давление, то все это в совокупности дает стресс очень высокого уровня напряженности, что еще больше усугубит проблемы ребенка.

*Вопросы взаимоотношений.* Стрессы, вызываемые результатами определенных взаимоотношений или событий, встречаются довольно часто. Развод родителей, начало их отдельного проживания, смерть члена семьи и другие события могут спровоцировать стрессовое состояние. Неожиданные «открытия», когда подросток впервые узнает о том, что скрывалось от него до сих пор, приводят к эмоциональным потрясениям.

*Слишком активная включенность во внешкольную деятельность.* Занятия в спортивных секциях, музыкальных школах, кружках, студиях или посещение других внеклассных занятий, несомненно, оказывают воздействие на нервную систему подростка. Постоянное балансирование между школой и внеклассными занятиями может оказаться тяжелым бременем для неокрепшей психики ребенка. Когда подросток, желая преуспеть везде, в конце концов, не выдерживает давления, наступает хроническая усталость, и все попытки сконцентрироваться не дают результата.

*Старание оправдать надежды.* Старание постоянно соответствовать высоким ожиданиям родителей: «Ты должен быть луч-



шим во всем!»), также может стать причиной хронического стресса. Несправедливо и неправильно ожидать, что ребенок должен преуспеть в любом виде деятельности. Постоянные требования и мониторинг со стороны родителей всего, чем занимается ребенок, может истощить его эмоционально и физически.

Различают следующие виды симптомов, которые указывают на возможное воздействие стрессовых факторов на школьника:

– *физиологические* – расстройства сна, общая утомляемость, психосоматические заболевания;

– *эмоциональные* – раздражительность, тревожность, различные страхи, низкий эмоциональный фон и др.;

– *поведенческие* – отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, проявление неуважения или повышенной агрессивности по отношению к другим людям;

– *познавательные* – нарушение концентрации внимания, снижение интеллектуальных способностей.

Заметив у подростка один из перечисленных признаков, мы не можем быть полностью уверены в стрессовом воздействии, необходимо более подробное изучение и наблюдение за ребёнком. Вместе с тем сочетание нескольких симптомов указывает на возможное стрессовое состояние, в котором находится подросток. В этом случае возникает необходимость снижения остроты переживаний трудных жизненных ситуаций и превращения их в собственные ресурсы. И здесь неоценимую помощь может оказать такой мощнейший личностный ресурс как **жизнестойкость**. Он есть у каждого человека, однако не каждый может его обнаружить и использовать.

#### **4.2. Формирование компонентов жизнестойкости у детей и подростков**

В психологической литературе *жизнестойкость* определяется как интегративное личностное качество, включающее три компонента. Это – вовлеченность, контроль и вызов. Эти понятия раскрываются следующим образом:

*Вовлеченность* – «активное участие во всем, что происходит», интерес к жизни, поиск смысла, преданность собственным жизненным целям. Вовлеченность противостоит отчужденности.

*Контроль* – готовность влиять на происходящие события, вера в свою способность что-то изменить в ситуации. Противоположность контролю – состояние бессилия, неспособность что-либо изменить.

*Вызов* – способность учиться на собственном опыте вне зависимости от того, насколько он позитивен, готовность к изменениям ради возможности развиваться в новых обстоятельствах.

Таким образом, *жизнестойкость* – это «единство установок» на вовлеченность, контроль и вызов. Можно заметить, что эта триада часто встречается в разных сочетаниях в исследованиях сопротивляемости. Так, чувство контроля считается одним из наиболее важных личностных ресурсов.

Одним из сензитивных периодов формирования жизнестойкости является подростковый возраст, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. От того, как будет развиваться способность регуляции поведения в этот период, зависит не только способность решать трудные жизненные задачи, но и благополучие личности в старшем возрасте.

Однако, недостаток необходимых знаний, отсутствие целостной модели собственного жизненного пути могут привести к трудностям адаптации в стрессовых ситуациях. Нередко проблемой становится несоответствие стремления к лидерству и умения (возможности) добиться того положения, которое удовлетворяет потребности подростка. К сожалению, большинству подростков свойственна низкая способность к умению устанавливать контакт, слушать и ориентироваться в ситуациях, использовать различные варианты общения.

Также можно говорить о взаимосвязи жизнестойкости и суицидального поведения, которую обнаружили американские психологи С. Кобаса и С. Мадди.

С. Кобаса и С. Мадди обозначают *жизнестойкость* как способность личности не только противостоять внешним психотравмирующим, стрессовым условиям и обстоятельствам, но и превращать их в ситуации собственного развития.

Выделяют следующие характеристики различия между жизнестойкой личностью и личностью, склонной к суицидальному поведению:

Характеристики жизнестойкой личности	Характеристики «суицидальной» личности
Высокий уровень развитости волевых качеств	Низкий уровень развитости волевых качеств: слабый самоконтроль, неразвитые навыки целедостижения
Оптимальная смысловая регуляция	Патология смысловой регуляции: деформация мотивации и целеполагания; структурная упрощенность смысловой сферы; искаженность представлений о смысле жизни, обедненность целевой структуры деятельности; неустойчивость ценностей и целей в жизни; сниженный контроль по отношению к собственной жизни
Развитая социальная компетентность; норма развития когнитивных структур; полноценность ориентировки в реальной ситуации	Недостаточная социальная компетентность; деструкции когнитивных структур; неполноценность ориентировки в реальной ситуации
Адекватность самооценки	Неадекватность самооценки
Благополучие коммуникативной сферы	Неблагополучие коммуникативной сферы
Самостоятельность	Инфантильность
Устойчивость к фрустрации	Непереносимость фрустрации

Таблица демонстрирует симметричность характеристик жизнестойкой и суицидально предрасположенной личностей. Таким образом, можно сделать вывод, что психолого-педагогическая профилактика суицидального поведения заключается не в устранении его внешних причин, а в воспитании личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, превращая их в ситуации осознанного саморазвития, т.е. в воспитание жизнестойкой личности (Книжникова С.В., 2005).

Особую важность приобретают различные формы психологического обучения, направленные на повышение жизнестойкости подростка, предлагающие ему различные способы управления своим состоянием, среди них следует отметить:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

2. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля 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.*

3. 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.

4. 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 взаимной оподдержки;

– навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Развитие компонентов жизнестойкости может успешно осуществляться в системе образования через широко известные методы обучения и воспитания.

### **4.3. Работа с подростками и родителями по профилактике школьного стресса и формированию жизнестойкости**

В работе с различными возрастными группами подростков и родителями необходимо использовать ряд рекомендаций.

#### **Дети (9–12 лет)**

*Основные характеристики группы:*

– происходят серьезные физиологические изменения организма;

– понимание мира основано на ежедневно приобретаемом опыте;

– восприимчивость к влиянию окружающих, и особенно сверстников, детская ревность.

*Стратегия общения:*

1. Лучше построить общение на эмоциях и интересе к познанию, а не на формальном дидактическом материале. Необходимо вызвать интерес к дискуссии. Создать атмосферу свободного общения, чтобы дети смогли задавать любые вопросы в рамках обсуждаемой темы.

2. Необходимо кроме предоставления информации создавать поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья у детей, т. к. у многих еще не сформированы стереотипы осознанного поведения.

3. Стоит использовать больше ролевых игр для выработки жизнестойкости, устойчивости к психологическому воздействию сверстников и других людей.

4. Необходимо активно пользоваться наглядными материалами. Здесь это более важно, чем при работе с другими возрастными группами.

5. На каждом занятии нужно уделять время повторению пройденного материала. Занятия должны быть регулярными.

### **Подростки (13–18 лет)**

*Основные характеристики группы:*

- экспериментирование, независимость, упрямство;
- эмоциональность, чувствительность, индивидуализм;
- подверженность различным влияниям со стороны окружающих, в первую очередь, со стороны сверстников;
- особое положение в обществе;
- приверженность к своей группе и ценностям, принятым в ней;
- гормональные изменения пубертатного периода.

*Стратегия общения:*

1. Следует использовать ролевые игры и упражнения (а не наставления), направленные на развитие жизнестойкости, а также которые научат противостоять давлению сверстников, помогут в выработке необходимых навыков ответственного поведения и по-

кажут необходимость и важность здорового образа жизни и соблюдения моральных норм.

2. Лучше всего построить проведение занятий так, чтобы оно заинтересовало, вызвало вопросы и активное обсуждение.

#### **4.3.1. Мероприятия с учащимися и родителями, направленные на развитие компонентов жизнестойкости**

1. *Тренинги* могут быть направлены на обучение основам аутогенной тренировки и эмоциональной саморегуляции, социальным навыкам и умениям преодоления стресса, развитие асертивного поведения и уверенности в себе, выработку мотивации достижения успеха, личностного роста.

2. *Психологическая коррекция* пассивной стратегии избегания, повышение уровня самоконтроля.

3. *Беседы, встречи* с людьми, ярко проявившими жизнестойкие качества. В русле данной работы фиксируется внимание школьников на примерах жизнестойкости ученых, спортсменов, деятелей культуры, художественных героев.

4. *Классные часы*, которые могут быть посвящены проблемам общения со сверстниками, конструктивным стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, взаимоотношениям в семье, отношению к самому себе (восприятие своих способностей, недостатков, внешнего вида и т.п.) с привлечением психолога.

5. *Обсуждение* вариантов поведения в экстремальных ситуациях.

6. *Выполнение упражнений*, влияющих на развитие волевых качеств.

Среди методик, используемых для получения данных о жизненной мотивации и об уровне развитости компонентов жизнестойкости, рекомендуют:

- Методика диагностики социально-психологической адаптации (Р. Даймонд, К. Роджерс).
- Опросник «САН (Самочувствие-активность-настроение)».
- Опросник «Диагностика душевной боли» (Э. Шнейдман).
- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»

– (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина (шкалы адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности).

– Тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Расказова).

### **Мероприятия с родителями**

#### *Основные характеристики группы:*

– тревога за своего ребенка, который может находиться в состоянии стресса или остром кризисном состоянии;

– неумение вести разговор с детьми об опасности употребления психоактивных веществ;

– непонимание, озлобленность, подозрительность, озабоченность;

– отрицание (родители считают, что эмоциональное состояние ребенка не вызывает опасений);

– родители часто слышат лишь то, что хотят слышать, и игнорируют общеизвестные факты; например, чтобы выгородить своих детей, они дают неверную информацию.

#### *Стратегия общения:*

1. Дать родителям представления о психологических характеристиках подросткового возраста.

2. Дать понять, что недостаточно быть «за» или «против» рискованного поведения подростков, а нужно выработать у них навыки принятия ответственных, самостоятельных решений.

3. Рассмотреть вопросы детско-родительских отношений, проблемы и условий семейного воспитания.

4. Дать информацию о воспитании у детей нравственных качеств, формировании представлений о морали, формировании правильного отношения к общению со сверстниками, к семейной жизни, ответственности за свое поведение.

#### *Примерные темы родительских собраний:*

– «Как помочь первокласснику адаптироваться к школе»;

– «Ваш ребенок – пятиклассник»;

– «Трудности адаптационного периода пятиклассников»;

– «Возрастные особенности подростков»;

– «Ваш ребенок взрослеет: договориться или подчинить»;

– «Воспитание личности»;



- «Роль семьи в воспитании ребенка»;
- «Вопросы и ответы: профессиональное самоопределение подростков»;
- «Нелегкий разговор о требовательности»;
- «Воспитать личность»;
- «Развитие личностных качеств»;
- «Как взаимодействовать с ребенком в конфликтной ситуации»;
- «Роль традиций семьи в выборе профессии»; «Семья и семейные ценности».

### *Занятие для учащихся 5–9 классов*

#### **«Разрядка школьной тревожности»**

*Цель* – вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки.

#### **1. Упражнение-игра «Иностранец в школе»**

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Нужно рассказать иностранцу о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», «иностранцы» угадывают.

#### **2. Игра «Школа Кенгуру»**

На время игры все превращаются в кенгуру.

Водящий-кенгуру – учитель, остальные – ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача – догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования.

В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего.

#### **3. Упражнение «Рисуем страхи»**

*Ведущий:* «На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос, чем люди похожи и чем отличаются друг от друга? Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей, и чем мы отличаемся друг от друга.

Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам читаю, а вы смело поднимаете руку, если это будто бы про вас:

- а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;
  - б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;
  - в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.
- Сейчас вы отвечали себе на вопрос «Как я умею чувствовать?» Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Подтвердим это свойство. Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть такое неприятное чувство, как страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный дом – не очень). А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!»

#### **4. Игра «Школа для животных»**

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Затем моделируется ситуация урока. Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, шумят, ни на что не обращают внимания и т.д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется. Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим.

*Рефлексия.*

Что вы чувствовали в роли учителя?

Что вы чувствовали в роли ученика?

#### **5. Игра «За что меня любит учитель»**

Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или ведущий.

#### **6. Упражнение «Ладони»**

Каждый получает листок бумаги. Нужно обвести свою ладонь, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок может найти в себе. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами.

*Занятие для учащихся 5–9 классов, направленное на развитие эмоционально-волевой сферы*

*Цель – формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста детей.*

*Ход занятия*

*Вступительное слово.* Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле, и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

**1. Групповая дискуссия.** *Тема дискуссии* – «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим.

## **2. Упражнение «Говорим друг другу комплементы»**

Нужно поставить два стула друг напротив друга так, чтобы всем было хорошо видно. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества. Каждый член группы должен занять место слушателя.

*Рефлексия.*

Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания?

## **3. Упражнение «Решение задач»**

*Цель* – содействие переориентации поведенческих моделей.

*Материалы:* карточки со сказочными задачами.

*Ход работы*

*Психолог:* «В жизни нам приходится решать разные задачи, сталкиваться с различными трудностями. Героям мифов, легенд, сказок так же приходится преодолевать препятствия на своем пути, сталкиваться с испытаниями, решать разные задачи. Давайте поможем им в этом. В моих руках карточки со сказочными задачами. Я буду произвольно доставать карточку, зачитывать задачу. Вы должны будете придумать и назвать как можно больше способов ее решения. Итак, начали».

На листе бумаги психолог фиксирует номер задачи и список способов решения.

*Переход.* Психолог обращает внимание подростков на лист, где записаны придуманные ими способы решения сказочных задач: «Посмотрите внимательно на наш список. Сейчас наша задача перевести решенные нами трудности в плоскость реальной жизни. Какие наши трудности и препятствия отражают сказочные задачи? Как пе-

ревести сказочные модели решения в реальные действия и поступки? Я напомню вам задачу №... Какую проблему в реальной жизни отражает эта задача? А теперь – способы решения. Способ номер один – (называет), а в реальности?»

*Способы решения проблем.* Психолог рассказывает подросткам о различных способах выхода из трудных ситуаций (прямая агрессия, хитрость, передача ответственности другому, разделение ответственности в группе, принятие ответственности на себя). Затем предлагает подростку распознать, при решении какой задачи какой использовался способ.

*Обсуждение:*

– Как изменились трудности, возникающие на пути человека, если сравнить сказочные задачи и реальную жизнь?

– В каких ситуациях можно справиться самому, а в каких необходима помощь? Кто может помочь вам?

– Что в реальности может заменить волшебные предметы? А магов и волшебников?

– Какие ваши качества или способности помогают в трудной ситуации?

– Что должен знать каждый герой, отправляясь в путь?

– Каким способом решения проблемы чаще всего пользуешься ты?

– Что можно порекомендовать герою, который пользуется только «прямой агрессией»?

*Сказочные задачи*

<p>В полночь дверь отворилась, и вошел старик – серенький, старенький, на костыль опирается – и сказал Аннушке: «Ну, красная девица, дам я тебе работу. Вот видишь кучу льна? Так напряди мне ниток, вытки холст и сшей рубашку, а завтра я к тебе приду. Если рубашка не будет готова, так тебе будет худо, а теперь прощай».</p>	<p>Налетел страшный вихрь. «Спасибо тебе, Иван-царевич! – сказал Кощей Бессмертный. – Теперь никогда не видать тебе Марьи Моревны как ушей своих!» – и вылетел в окно, подхватив Марью Моревну. А Иван-Царевич горько заплакал, снарядился и пошел в путь-дорогу.</p>
--	---

<p>Закричал на Ивана Морской царь: «Что так долго не бывал? За вину твою вот тебе служба: есть у меня пустошь на тридцать верст и в длину, и в поперек – одни рвы, буераки да камня острые! Чтоб к завтраму было там как ладонь гладко, и была там рожь посеяна, и выросла б к раннему утру так высока, чтобы в ней галка могла схорониться. Если не сделаешь – твоя голова с плеч долой!»</p>	<p>Мачеха запрещала приемной дочери входить в тайные покои, но она не послушалась. Ей было интересно, какие секреты от нее скрывают. Когда она порывисто открыла одну из дверей, оттуда, сопровождаемая сильным ветром и вспышкой, вырвалась падающая звезда, промчалась по извилистому коридору и исчезла в ночи. Девушка в панике захлопнула дверь. Что же теперь делать?</p>
<p>Чтобы спасти невинность дочери, мать однажды вечером взяла с кухни простой лакированный горшок и надела его дочери на голову, тщательно убрав под него каждую прядь ее прекрасных волос. «Никогда, сказала она, – ты слышишь, никогда ты не должна снимать этот горшок»</p>	<p>Один главарь злой банды наткнулся на священные рукописи и прочитал их. Сам процесс чтения изменил его. С той поры как поднимет он свою дубину, чтобы ударить жертву, то слышит внутренний голос, произносящий слова из книги, запрещающие убивать. «Что же делать, я же главарь банды?» – думал бандит.</p>
<p>Ведьма затихла, изучая юношу, затем хитро заметила, что у нее нет барабана, чтобы играть на свадьбе. Он должен украсть барабан у царя обезьян в Западных горах. Юноша был в отчаянии. Ведь все знали, что замок охраняют острозубые стражи – чело-векообразные обезьяны.</p>	<p>Жители деревни рассказали юноше, что их любимая, огромная яблоня перестала плодоносить. Что они только не делали, а она и не живет и не умирает, как уснула. Что необходимо сделать, чтобы дерево снова плодоносило?</p>
<p>Принцессу-бабочку несло через горы и леса ураганом злой ведьмы, и, когда ветер стих, она упала на скалистый утес. Намокнув от брызг прибоя, она ползла по земле. Когда она пыталась взлететь, ветер сбрасывал ее обратно, и пыльца на крыльях намочила и осыпалась.</p>	<p>Гильгамеш разрывался между божественной и человеческой жизнью. Его энергия, направленная на страстное желание обретения бессмертия, была неистощима: он бросался из битвы в битву, не зная отдыха, а если и отдыхал, то мучился видениями смерти. Подчиненные своего царя просто не знали что делать.</p>

#### 4. Упражнение «Я в будущем»

Предложить детям вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

*Обсуждение.* Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

*Рефлексия.*

## *Занятие для учащихся 8–11 классов*

### **1. «Мир моих чувств и эмоций»**

*Цель* – создание условий для обращения учащихся к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.

*Задачи:*

- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
- формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
- обучение анализу психологической природы отрицательных чувств и эмоций.

*Ход занятия*

#### **Мотивационный блок**

Обычно такое занятие проводится после диагностирования учащихся по методике «Внутренний смысл выражений». Ребята не очень любят эту диагностику и часто выражают протест. Поэтому им говорится, что после выполнения задания мы обязательно расскажем, зачем это нужно было делать.

#### **Информационный блок**

После того как была определена последняя поговорка, ребята сами подсчитывают количество «+» в колонках.

*Ведущий:* «Посмотрите на заголовки каждого столбца. Все это обычные человеческие проблемы.

Они очень часто присутствуют в нашей жизни, а некоторые неприятные моменты случаются по несколько раз в один день. Жизнь зачастую несет в себе и трагические случаи. И все по-разному справляются с проблемами. Для одних – это «удары судьбы», для других – просто очередное испытание. Сегодня мы рассмотрим некоторые трудные ситуации нашей жизни и постараемся научиться их решать».

### **2. Активизирующая игра «Монстр»**

Используется для «разогрева группы», помогает установить контакт друг с другом, снять неуверенность и дискомфорт.

*Ведущий:* Как и что мы чувствуем, когда у нас появляются проблемы? Что с нами происходит? В процесс включаются чувства и эмоции.

### **3. Упражнение «Словарь чувств»**

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции (не менее 20). Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз, двойной чертой – испытываемые часто, и крестом отмечают те, которые никогда не хотели бы испытывать.

*Ход занятия:*

Что же получается? Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные? Природа наделила нас многочисленными благотворными эмоциями. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики – потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства. Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разрядки случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения. В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я. Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего-то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать.

*Блок самоанализа.*

**Упражнение 1.** Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или «Время лечит»? Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся)

*Работа в парах.* Пишут пожелания друг другу, чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить по телефону доверия, сделать отложенную «на потом» работу...).

**Упражнение 2.** «Что такое обида?» (размышления учащихся).  
Обида – это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать – качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни. Сочиняем короткое «письмо обидчику»: а) мы скажем

про «него» все, что мы думаем (выговариваются); б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы); в) просто прощаем.

**Упражнение 3. «Я – в конфликте»** (размышление в группах).

Конфликт – ситуация, когда сталкиваются разные взгляды, интересы, мировоззрение, традиции. Вспомнить конфликтные ситуации из жизни и разобрать их с точки зрения: а) Терминатора (грубая сила); б) женщины с Востока (покорность); в) Эркюля Пуаро (чистый разум).

**Упражнение 4. «Мысленная прогулка по своему телу»**

Участники ложатся на заранее приготовленную обойную бумагу 1–1,5 м длиной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

*Ведущий.* «Вы проникаете вглубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по 5-7 секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите, какие энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении?»

*Блок творчества.* Участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, раскрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

*Завершение занятия.* По кругу участники передают комплимент товарищу справа. Комплимент состоит в том, что называется лучшая волевая или разумная черта соседа, которая всегда восторжествует над эмоциями в непростой жизненной ситуации. Например: «В трудной ситуации ты всегда можешь рассчитывать на свое хорошее мышление», «У тебя есть очень хорошее качество – сила воли», «Ты общительный, и у тебя очень много друзей, обратись к ним». При этом участники дружески обнимаются.

**Занятие для учащихся 8–11 классов «Ценностные ориентации личности»**

*Цели:*

- Актуализировать процесс социального самоопределения.



- Способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем, ценностей жизни, предназначения человека.
- Помочь овладеть навыками групповой дискуссии, диалога.
- Обучать аргументированию, отстаиванию своей позиции.
- Установить эмоциональный контакт с подростками.
- Развивать воображение, творческие способности, коммуникабельность.

*Оборудование:* бумага, маркеры, стимульный материал (таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни).

*Ход занятия*

*Вступление.* Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков, юношества.

Личность – это четыре составляющих:

- познавательная сфера;
- эмоционально-волевая сфера (темперамент и характер);
- мотивационная (потребности и интересы);
- ценностная.

Ценностные ориентации человека составляют основу отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе; основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности – «философии жизни».

К чему же стремится человек? (ответы учащихся).

Вывод – свобода, здоровье, карьера, образование, семья и т.д. Это ценности – цели.

Что необходимо человеку для достижения главных целей? (Ответы детей). Вывод: многие качества личности помогают добиваться важных для себя целей.

*Ведущий:* Что происходит с человеком, когда у него исчезают цели? Да, человек деградирует как личность.

### **Упражнение «Брачное объявление»**

*Ведущий.* Предлагаю вам выполнить необычное упражнение – составить текст брачного объявления. Во-первых, каждый из вас сможет заявить о своей системе ценностей; во-вторых, конструктивно используя фантазию, заглянуть в будущее; в-третьих, лучше узнать друг друга. Работать над текстом объявления нужно индивидуально.

После составления объявлений я соберу их и прочитаю. Ваша задача – отгадать, кому принадлежит брачное объявление.

### **Упражнение «Самоценность»**

*Цель:* позитивизация «Я-концепции» подростка.

*Материалы:* бумага, карандаши, стулья.

*Ход работы:*

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре комнаты. Вокруг мы поставим стулья так, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

*Обсуждение:*

- Что такое самооценки?
- Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе и почему?
- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?
- Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

### **Упражнение «Разные планеты»**

*Формирование команд (по 5–7 человек).*

Предлагаются жетоны разного цвета по выбору.

*Инструкция.* «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались

на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете».

Участникам предлагаются таблички со словами: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу», а также высказывания великих людей о смысле жизни, ее ценностях. В течение 5–10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным.

Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

*Подведение итогов.* Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление, подготовленные вопросы и ответы. Вопрос: «На какую планету вы хотели бы полететь?»

### *Заключение*

Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

## *Работа с родителями*

### **1. Тренинг бесконфликтного поведения**

#### *Цели:*

- Помочь родителям осознать конфликтность собственного поведения.
- Расширять возможные пути выхода из конфликтных ситуаций.
- Формировать уважительное мнение об участниках взаимодействия.

### **2. Упражнение Самопредставление.**

Участники группы усаживаются в круг и представляются по следующей схеме:

- Имя.
- Увлечения и интересы.
- Ожидания от участия в группе.

### **3. Упражнение «Ритм»**

Каждый участник по очереди подает руку соседу справа, сжимает ее и улыбается ему. Следующий участник повторяет то же самое, но только после того, как все требования соблюдены.

### **4. Упражнение «Зеркало»**

Каждый участник поворачивается по очереди к другому участнику, всматривается в его лицо и рассказывает о тех чувствах, которые переживает другой человек.

### **5. Упражнение «К солнцу»**

Участники встают и берутся за руки. Они должны поднять руки вверх, крепче их сплести и потянуться к солнцу. Глаза закрыты, в тишине нужно услышать биение чужого сердца.

### **6. Упражнение «Горе»**

Один из участников садится вкруг. Он изображает горе. Каждый из участников по кругу должен выразить сочувствие. Все участники определяют, кто был наиболее искренен и убедителен в утешении.

### **7. Упражнение «Магазин»**

Участники по кругу выполняют упражнение. Они должны повернуться лицом к соседу справа и продать ему свое качество характера, которое очень им мешает, и купить какое-то другое качество, объяснив, зачем оно ему нужно.

### **8. Упражнение «Передача чувств на расстоянии»**

Участники должны повернуться к соседу справа, положить свои руки на его ладони и пожелать мысленно что-то. Следующий участник должен попытаться догадаться, что ему пожелали, и сказать следующему: «Мне пожелали... Я желаю тебе того же и...»

### **9. Упражнение «Пианино»**

Ладони кладутся на колени участникам группы справа и слева. Потом под музыку отбивается ритм по чужим коленям. Затем участники обмениваются мнением о том, как они переживали присутствие чужих рук у себя на коленях.

### **10. Упражнение «Телефон»**

Участники по очереди выходят за дверь и передают друг другу услышанную информацию. Затем обсуждают, в каком виде дошла информация до последнего участника, и делятся пережитыми впечатлениями.

### **11. Упражнение «Экзамен»**

Участники должны последовательно назвать: три свои лучшие черты характера; три свои слабые черты характера; три свои желаемые черты характера.

### **12. Упражнение «Летающая тарелка»**

Участники группы образуют два круга: внутренний и внешний. Во внутреннем кругу передается друг другу тарелка с водой. Группа выполняет задание в полной тишине. Тарелка передается сначала в одну, затем в другую сторону. Внешний круг наблюдает. Затем идет обмен мнением. Какие чувства испытывали участники, кто кому помогал мысленно, кто это чувствовал во внутреннем круге?

Подведение итогов тренинга, обсуждение своих впечатлений.

## **4.3.2. Диагностический инструментарий**

### **Тест «Подверженность стрессу»**

1. Я стараюсь, как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить двойку.
3. Я готов на все, чтобы получить пятерку.
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и по легким предметам я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных работ я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

**Обработка:** за каждый положительный ответ начисляется по одному баллу, затем набранные баллы суммируются, и каждый испытуемый относит себя к одной из трех групп:

0 – 4 балла. Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что

бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 – 8 баллов. Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Возьмите себя в руки, стресс сам по себе уменьшится, и вы хорошо сдадите экзамены.

9 – 12 баллов: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

### Анкета для родителей «Общение в семье»

При заполнении анкеты поставьте знак «+» в соответствующей графе.

№ п/п	Вопросы	Ответы		
		да	нет	иногда, отчасти
1.	Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с ребенком?			
2.	Говорит ли с вами ребенок «по душам», советуется ли по личным делам?			
3.	Интересуется ли он вашей работой?			
4.	Знаете ли вы друзей вашего ребенка?			
5.	Бывают ли они у вас дома?			
6.	Участвует ли ребенок в домашних делах вместе с вами?			
7.	Есть ли у вас с ним общие занятия и увлечения?			
8.	Проверяете ли вы, как он учит уроки?			
9.	Участвует ли он в подготовке к семейным праздникам?			
10.	Предпочитает ли ребенок, чтобы вы были с ним в детские праздники или хочет проводить их «без взрослых»?			
11.	Обсуждаете ли вы с ним прочитанные книги?			
12.	А телевизионные передачи и фильмы?			
13.	Бываете ли вы вместе с ним на прогулках, в турпоходах?			
14.	Бываете ли вместе на концертах, выставках?			
15.	Предпочитаете ли вы проводить отпуск вместе с ним или нет?			

За каждое «да» ставится – 2 балла  
за каждое «иногда, отчасти» – 1 балл  
за «нет» – 0.

### **Оценка результатов анкеты**

Более 20 баллов. Ваши отношения с ребенком в основном можно считать благополучными.

От 10 до 20 баллов. Отношения можно оценить как удовлетворительные, но недостаточно многосторонние.

Менее 10 баллов. Ваши контакты с ребенком явно недостаточны. Необходимо принимать срочные меры для их улучшения.

#### **Тест «Пытаетесь ли вы понять своего ребёнка?»**

1. Ребёнок капризничает. Не ест суп, который всегда ел. Вы...

- а) дадите ему другое блюдо;
- б) разрешите ему выйти из-за стола;
- в) не выпустите его из-за стола до тех пор, пока он не съест всё.

2. Ваш ребёнок во дворе «крупно» поссорился со сверстниками. Вы...

- а) идёте во двор и «разбираетесь» с детьми;
- б) советуете ребёнку самому уладить конфликт;
- в) предлагаете ему остаться дома.

3. Ваш ребёнок смотрит фильм, вместо того, чтобы делать уроки. Вы...

- а) начнёте его ругать, кричать;
- б) попытаетесь выяснить, почему он не делает уроки, возможно, сядете с ним рядом и разберёте вместе домашнее задание;
- в) без слов выключите телевизор.

4. Ваш ребёнок скрыл от вас полученные двойки:

- а) вы в гневе за двойки и за их сокрытие, запрещаете всё, кроме уроков;
- б) пытаетесь помочь исправить положение;
- в) физически или как-нибудь иначе наказываете ребёнка.

5. Ваш ребёнок гораздо позже назначенного времени вернулся домой. Вы...

- а) не выяснив причину, начинаете ругать;
- б) обсудите случившееся, выясните, почему он задержался, и договоритесь, что впредь опозданий не будет;
- в) накажете.

**Обработка:** из трёх ответов на вопрос выберите один, затем подсчитайте, каких ответов больше всего – а, б, в. Под каждой буквой прочтите мнение о себе.

а) Тип авторитарного родителя, который мало доверяет своему ребёнку, мало понимает его потребности.

б) Тип родителя, понимающего, признающего право ребёнка на личный опыт, даже ошибки, и пытающегося научить его отвечать за себя и свои поступки.

в) Тип родителя, не пытающегося понять ребёнка. Основным методом воспитания является порицание и наказание.

### **Тест для определения степени проявления заботы родителей по отношению к собственному ребёнку**

Вам необходимо проанализировать 15 утверждений и высказать свое суждение по каждому из них, проставив нужные баллы:

- 1 балл – категорически не согласен;
- 2 балла – мне трудно с этим согласиться;
- 3 балла – может быть, это и верно;
- 4 балла – я с этим согласен.

#### *Вопросы анкеты*

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться их ребенок, чтобы помочь ему в их преодолении.

2. Для того чтобы быть хорошей матерью, достаточно общения только с собственной семьей.

3. Маленького ребенка следует держать всегда при себе, чтобы предупредить его падения и ушибы.

4. Если ребенок делает то, что он обязан делать, он находится на правильном жизненном пути.

5. Ребенок не должен заниматься теми видами спорта, которые могут привести к увечьям.

6. Воспитание ребенка – труд тяжелый и зачастую неблагодарный.

7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.

8. Если мать не уделяет время воспитанию детей из-за собственной профессиональной деятельности, значит, отец плохо поддерживает семью материально.

9. Любовью родителей ребенка не испортить.



10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон реальной жизни.

11. Главное, чем должен заниматься ребенок, – это учеба. Все остальное в доме в состоянии сделать родители.

12. Мать – главное лицо в доме.

13. Семья должна жить под девизом: «все лучшее – детям!»

14. Защитить ребенка от любой инфекции можно путем ограничения его контактов с окружающими.

15. Родители должны помочь ребенку в определении круга его друзей и приятелей.

### **Обработка и интерпретация результатов**

*40 баллов и выше.* Все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребенка были надежно защищены. Однако это вскоре может вызвать его протест. Ваш ребенок лично зависит от вас, что не способствует формированию его собственных интересов, самооценки. У него не развито умение самостоятельно принимать решения и нести груз ответственности за них.

*25-40 баллов.* Вы заняли верную позицию в воспитании своего ребенка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом имеет возможность проявлять свою независимость и взрослость.

*Менее 25 баллов.* Вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребенка. Вас больше волнуют ваши проблемы на работе и супружеские взаимоотношения.

### **Тест для родителей «Понимаете ли вы своего ребенка?»**

Отвечайте на вопросы: «да», «нет», «не знаю». Старайтесь давать меньше неопределенных ответов («не знаю»).

1. Часто ли на некоторые поступки ребенка Вы реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом?

2. Пользуетесь ли Вы помощью или советами других людей, если не знаете, как реагировать на поведение Вашего ребенка?

3. Считаете ли Вы лучшими помощниками в воспитании свою интуицию, опыт?

4. Доводилось ли Вам доверять ребенку секрет, про который Вы никому не рассказывали?

5. Вас обижают отрицательные отзывы про Вашего ребенка других людей?

6. Вам приходилось просить у ребенка прощения за свое поведение?

7. Считаете ли Вы, что ребенок не может иметь секретов от родителей?

8. Если Вы видите отличие между своим характером и характером ребенка, это Вас удивляет?

9. Сильно ли Вы переживаете неприятности или неудачи Вашего ребенка?

10. Можете ли Вы воздержаться от покупки интересной игрушки (даже если есть деньги)?

11. Считаете ли Вы, что до определенного возраста лучшая форма воспитания – физическое наказание?

12. Ваш ребенок именно такой, о котором Вы мечтали?

13. Вам ребенок приносит больше забот, чем радости?

14. Кажется ли Вам, что ребенок воздействует на Ваше поведение?

15. Бывают ли у вас конфликты с дочерью/сыном?

### **Обработка результатов теста**

Ответ «да» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также ответ «нет» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 – *10 баллов*; ответ «не знаю» – по *5 баллов*.

*100-150 баллов* – Вы хорошо понимаете своего ребенка. Если Ваши ответы не расходятся с практикой, Вас можно назвать образцом для других родителей.

*50-99 баллов* – Вы находитесь на правильном пути. Свои частичные трудности или проблемы Вы сможете решить, если начнете с себя. Не старайтесь искать себе оправдание в недостатке времени или в чем-нибудь другом.

*0-49 баллов* – можно посочувствовать Вашему ребенку, потому что он не видит в родителях дорогих и хороших друзей. Но не все еще потеряно. Дерзайте!

### 4.3.3. Профилактика школьной дезадаптации

*Рекомендации родителям:*

**1. Воодушевите ребенка на рассказ о его школьных делах.** Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом «Как прошел твой день в школе?» Каждый день выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

**2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.** Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

**3. Не связывайте школьные оценки ребенка со своей системой наказаний и поощрений.** Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений за успеваемость. Например, увеличение времени просмотра телепередач за хорошие отметки и уменьшение – за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

**4. Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.** Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все родительские собрания, мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится.

**5. Помогите ребенку выполнять домашние задания, но не делайте вместо них.** Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

**6. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.** Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.

Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски для покраски определенной поверхности.

**7. Прилагайте особенные усилия для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме в тот период, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.** Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в основную и из основной в среднюю могут привести ребенка школьного возраста к стрессу. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение

ние этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

*Памятка для родителей «Как относиться к отметкам ребёнка»:*

1. Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.

2. Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.

3. Не заставляйте своего ребенка вымаливать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.

4. Не учите своего ребенка ловчить, унижаться и приспособливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.

5. Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребенку оценки вслух. Есть сомнения – идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации.

6. Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственных детей.

7. Поддерживайте ребенка в его маленьких победах над собой, над своей ленью.

8. Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки. Хорошее запоминается ребенком надолго, и он хочет его повторить. Пусть ребенок получает хорошую отметку ради того, чтобы его отметили. Вскоре старание получать хорошие оценки станет привычкой.

9. Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребенку хотелось вам подражать.

## **Раздел 5**

# **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ, СТАДИИ РАЗВИТИЯ, НАПРАВ- ЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ.**

### **5.1. Понятие, причины, симптомы и стадии развития посттравматического расстройства**

Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде предполагает, в качестве цели первичной профилактики наркозависимости, воспитание гармоничной, успешно социализированной личности, способной удовлетворить свои основные потребности, не прибегая к употреблению ПАВ. Реализация этой цели на практике означает проведение работы по развитию личности ребенка, понимаемой как динамическое единство трех ее взаимосвязанных компонентов: эмоционального, когнитивного, поведенческого.

В работе с детьми и подростками необходимо учитывать, что возраст детей 6-12 лет относится к аффективному этапу развития личности. В это время возрастает подвижность нервных процессов, причем процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Это определяет такие характерные особенности детей этого возраста, как непоседливость, сложности в управлении собственным поведением и эмоциональная возбудимость. Если в этом возрасте, т.е. на этапе аффективного формирования, ребенок перенесет психическую травму, тяжелую болезнь или будет находиться в хронической ситуации нервно-психического напряжения в школе или дома – у него может произойти задержка развития. В дальнейшем, в структуре личности могут сохраниться и проявляться такие черты, как: недостаточный самоконтроль (непосредственность реа-

гирования на внешние события), сниженная способность к адекватной оценке ситуации, эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе, тревожность, робость, пассивность или агрессивность, и другие заострения эмоциональных черт и отклонения поведения.

Эти негативные последствия не только могут затруднить социализацию ребенка, но и, в неблагоприятных условиях выступить в качестве факторов риска употребления ПАВ.

Программы первичной профилактики, ориентированные на работу, в первую очередь, с эмоциональной составляющей личности, предполагают формирование способности управлять своими эмоциями.

Одной из причин дискомфортного эмоционального состояния, а значит, и возможной аддикцией от ПАВ, являются посттравматические стрессы (ПС), и их крайняя выраженность в виде посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

*Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)* – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс (природные и техногенные катастрофы, боевые действия, трагические события в семье и др.), способная вызвать психические нарушения практически у любого человека. При этом самой страдающей категорией оказываются дети и подростки, психика которых особенно реагирует на кризисные ситуации. Травма влияет не только на здоровье детей, но и на поведение (возникают трудности в общении, ухудшаются отношения с родными и близкими) и общее развитие (снижается успеваемость, теряется интерес к жизни).

### **События, которые могут вызывать ПТСР у детей.**

Диагноз ПТСР означает, что ребенок пережил травматический эпизод. Этот эпизод включал угрозу себе, чьей-либо жизни, физической целостности. На это ребенок ответил интенсивным опасением, беспомощностью или ужасом. Есть множество травмирующих событий, которые способны вызвать ПТСР у детей и подростков. У детей и подростков может быть диагностировано ПТСР, ес-

ли они выжили в естественных или социальных бедствиях, например:

- стихийные бедствия;
- тяжкие преступления;
- несчастные случаи, аварии, катастрофы;
- убийство/смерть/самоубийство родственника/значимого близкого;
- серьезные травмы;
- вооруженные конфликты.

### **Факторы риска для развития ПТСР у детей**

Отмечают три фактора, которые показывают увеличение вероятности развития ПТСР.

Эти факторы включают:

- серьезность травмирующего случая;
- родительскую реакцию на травмирующий случай;
- медицинскую близость к травмирующему случаю.

В целом, большинство исследований находят, что дети и подростки, преодолевшие самые серьезные травмы ранней юности, имеют самые высокие уровни признаков ПТСР. Семейная поддержка и тип родительского копинга (стрессового преодоления), также связаны с выраженностью ПТСР у детей. Дети и подростки с большей семейной поддержкой и меньшим количеством родительского стресса имеют более низкие уровни признаков ПТСР. Наконец, дети и подростки, которые более далеки от травмирующего случая, сообщают о меньшей тяжести ПТСР. Дополнительным фактором, влияющим на увеличение риска развития ПТСР, являются множественные травмирующие события в прошлом. Также ряд исследований показал, что у девочек, более вероятно развитие ПТСР, чем у мальчиков.

ПТСР имеет определенный комплекс симптомов, наиболее общие из которых представлены в таблице.



Симптомы повторного переживания	Симптомы избегания	Симптомы повышенной возбудимости
<ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяющиеся навязчивые негативные воспоминания о событии;</li> <li>– повторяющиеся негативные сны, связанные с событием;</li> <li>– флэшбэки (невольное и непредсказуемое оживление травматического опыта через необычайно яркие воспоминания, длящиеся от нескольких секунд до нескольких часов)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– избегание мыслей, чувств и деятельности, связанных с событием;</li> <li>– невозможность воспоминания деталей события;</li> <li>– снижение интереса к деятельности, ранее вызывавшей у человека большой интерес;</li> <li>– чувство отстраненности, отчуждения от других людей;</li> <li>– обеднение чувств, отсутствие положительных эмоций;</li> <li>отсутствие планов на будущее</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– трудности засыпания, бессонница;</li> <li>– раздражительность;</li> <li>– сверхбдительность;</li> <li>– взрывные реакции;</li> <li>– трудности при концентрации внимания;</li> <li>физиологические реакции на события, символизирующие или напоминающие травму</li> </ul>

### **Характеристика стадий развития ПТСР**

Любое расстройство развивается и изменяется во времени, то есть предполагает смену некоторых стадий.

Выделяют три основные стадии развития ПТСР:

- острая (от момента события до 6 недель);
- хроническая (от 6 недель до 6 месяцев);
- отсроченная (от 6 месяцев до нескольких лет).

*Острая стадия* – период от момента события до 6 недель.

При развитии экстремальной ситуации стадия длится до начала организации эвакуации и спасательных работ (продолжительность периода – от нескольких минут до нескольких часов). Этот период характеризуется внезапно возникшей угрозой собственной жизни и гибели близких людей. Поведение в остром периоде экстремальной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая до

определенного предела является нормальной и способствует психической и физической мобилизации, необходимой для самосохранения. При любой осознаваемой человеком катастрофе возникают психическое напряжение и страх. На возникновение реакции страха оказывает влияние как социально-психологические (изменение привычного жизненного стереотипа, отсутствие опыта и т.д.), так и физиологические факторы (переутомление, голод, жажда, физическая боль, холод или жара, травматические повреждения).

Проявления страха зависят от глубины и выражаются во внешних действиях и внутренних переживаниях человека. Наиболее характерными являются двигательные нарушения: от резкого увеличения двигательной активности («двигательная буря») до полной блокировки движений (ступор). Необходимо отметить, что по данным специалистов, даже в самых тяжелых экстремальных ситуациях 12-25% людей сохраняет самообладание, действует четко, решительно и в соответствии с реальной ситуацией. При этом они думают не о собственном выживании, а чувствуют себя ответственными за необходимость исправить случившееся и сохранить жизни окружающих. Именно эта «сверхцель» позволяет выполнять четкие и направленные действия. Если эта «сверхцель» сменяется паническим страхом и незнанием того, что конкретно необходимо делать, наступает потеря самообладания, и развиваются различного рода расстройства

По мнению специалистов, «бесстрашных» психически нормальных людей не бывает. Речь идет о степени контроля над реакциями страха. Человек может испытывать сильный страх, но при этом полностью контролировать свое поведение. В ситуациях паники эмоция страха полностью овладевает человеком, и он утрачивает контроль над своим поведением. Основная проблема кроется во времени, требуемом для преодоления чувства растерянности, принятия разумного рационального решения и начала действий. У подготовленного к экстремальной ситуации профессионала это происходит гораздо быстрее, чем у пострадавших, у которых со-

храняющаяся растерянность приводит к длительному бездействию, суетливости, принятию неадекватных ситуации решений, что впоследствии увеличивает риск возникновения и развития ПТСР.

По завершении острого периода некоторые пострадавшие испытывают кратковременное облегчение, подъем настроения, активно принимают участие в спасательных работах, многословно и многократно повторяя, рассказывают о своих переживаниях, бравируя и дискредитируя опасность. Как правило, эта фаза эйфории длится от нескольких минут до нескольких часов и сменяется вялостью, безразличием, заторможенностью. Пострадавшие производят впечатление отрешенных, погруженных в себя, затрудняются с ответом на самые простые вопросы, испытывают значительные трудности при выполнении простейших заданий. У некоторых людей появляется беспокойство, суетливость, нетерпеливость, стремление к частым контактам с окружающими. Для многих пострадавших характерно изменение ощущения времени: течение его замедляется, а длительность острого периода представляется человеку увеличенной в несколько раз. Изменяется восприятие пространства – искажается расстояние между предметами, их размеры и форма. У пострадавших на этой стадии отмечаются кратковременные нарушения, в основном физиологической и эмоциональной сферах.

Типичные нарушения, возникающие на острой стадии ПТСР, представлены в таблице.

Физиологические нарушения	Эмоциональные нарушения
– учащенное сердцебиение;	– острое чувство беспомощности;
– беспокойное дыхание;	– вспышки гнева;
– тошнота;	– сверхбдительность;
– вздрагивание, подергивание;	– повторные переживания события;
– приступы потливости;	– чувство вины;
– расстройства стула;	– обвинения;
– звон в ушах;	– страх;
– головокружение, головные и другие боли;	– постоянное ожидание опасности

<ul style="list-style-type: none"> <li>– расстройства сна;</li> <li>– дрожание рук;</li> <li>– плохая концентрация;</li> <li>– обмороки</li> </ul>	
--	--

В зависимости от целого ряда факторов (силы события; его значимости для человека; индивидуальных особенностей реагирования; скорости и эффективности оказываемой помощи) перечисленные симптомы могут постепенно ослабевать и исчезать вообще, либо застревать и усиливаться.

На данной стадии эффективным является оказание психологической помощи в виде дебрифинга и гипнотерапии. Если человек ее не получил, то через 6 недель после психотравмирующего события у него может развиваться хроническая стадия ПТСР.

*Дебрифинг* – одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является уменьшение нанесенного человеку психологического ущерба путём объяснения человеку, что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

*Хроническая стадия ПТСР* наступает непосредственно после острого периода, когда опасность явно проявила себя. У пострадавших нарастает растерянность, непонимание того, что происходит. Переживания опасной или травмирующей ситуации отходит на второй план, а особенно актуальными становятся сообщения о потере близких людей, утрате жилища, имущества, разлука с близкими, неизвестность по поводу ближайшего будущего. Эти факторы растянуты во времени и имеют две характеристики, важные для формирования механизмов адаптации и дезадаптации: неопределенность разрешения ситуации во времени и понимание обязательности оказания помощи со стороны. У многих участников экстремальной ситуации отмечается изменение активности – движения становятся более четкими, экономными, увеличивается мышечная

сила, что способствует перемещению человека в более безопасное место. Происходят изменения в речи: она становится более громкой. Голос становится более звонким, увеличивается темп, в речи появляются паузы и запинки. Повышается внимание, происходят изменения в памяти: происходящее вокруг запоминается нечетко, с искажениями, однако, в полном объеме запоминаются собственные действия и переживания. Для этой стадии в большей степени характерно проявление нарушений поведенческой сферы. При этом легкость или тяжесть последующей адаптации во многом определяется поведением человека и степенью принятия им ответственности за собственную жизнь.

Если человек, переживший травму, не говорит о пережитом (не склонен, не позволяет себе или пытается, но остается невыслушанным), то у него усиливается тревога, нередко обостряется жажда мщения, возмездия. Даже совершенно невинное и безобидное поведение других людей при нарастании тревоги может восприниматься как угрожающее и вызвать у пострадавшего неадекватные агрессивные реакции, которые проявляются довольно часто. Для такого человека, как правило, постоянным эмоциональным фоном становится депрессия с тяжелым чувством необычайной усталости. Нарушается сфера интересов. В сознании неожиданно и ярко вспыхивает психотравмирующее событие. Человек заикливается на мыслях о случившемся, и, не имея возможности сконцентрироваться на реальности и точно ее оценить, часто оказывается жертвой несчастных случаев, аварий, катастроф.

Очень часто становятся проблемными отношения с самыми близкими людьми, которые искренне хотят помочь. Постепенно у человека формируется желание «уйти от действительности». Формами «ухода от действительности» у детей могут стать элементы регрессивного поведения (энурез, сосание пальцев и др.).

Взрослому человеку, находящемуся на этой стадии ПТСР, можно оказать помощь, включая его в психотерапевтические группы, где собираются люди со схожими проблемами. По мнению ряда специ-

алистов, у людей начинается «нормальная жизнь в ненормальных условиях». В это время на формирование состояния дезадаптации человека оказывают влияние особенности его личности, продолжающееся действие жизнеопасной ситуации, гибель близких, необходимость опознания погибших, разобщение семей, утрата жилья и имущества, ожидание повторения экстремальной ситуации, несовпадение ожиданий с результатами спасательных работ.

Если на *хронической стадии* человек не получает необходимой помощи, то в пределах 6 месяцев может развиваться *отсроченная стадия ПТСР*.

*Отсроченная стадия развития ПТСР* может наступить после эвакуации в безопасные районы или после прекращения действия экстремальных факторов. У многих пострадавших происходят сложные эмоциональные когнитивные переработки перенесенной ситуации, происходит переоценка собственных переживаний и ощущений, своеобразная «калькуляция» утрат.

Для этой стадии характерно довольно устойчивое проявление симптомов постстрессового расстройства: чувство повышенной усталости, дневная сонливость наряду с расстройством ночного сна, появление дрожи в руках и ногах, постоянное ожидание возможного несчастья, повышенная ранимость, обидчивость.

Человек, поглощенный чувством бессилия перед душевной болью, ощущает себя ненужным, никчемным, ничего не стоящим, но одновременно не может это принять, не может и не хочет согласиться с этим. Депрессия еще более углубляется, учащаются вспышки пережитого в сознании, ночные кошмары не оставляют. Не получившие выхода или разрядки переживания уходят во внутренний мир человека и проявляются в виде хронических физических недомоганий, не находящихся объективного подтверждения. Могут возникнуть попытки заглушить душевную и телесную боль алкоголем или наркотиками, что приводит к физической и психологической зависимости от них.

Человек теряет ощущение власти над своей жизнью и возможности ее контролировать. Контроль над жизнью становится импульсивным и часто агрессивно-насильственным – отчасти из-за зафиксированных стереотипов поведения, отчасти в поисках сильных, «оживляющих» переживаний. Некоторые стремятся уйти подальше от мира людей, где слишком многое травмирует, и становятся современными отшельниками.

Основными симптомами отсроченной стадии развития ПТСР являются:

- нарастающая депрессия;
- всепоглощающее чувство бессилия;
- различные боли, не получающие объективного подтверждения;
- низкая самооценка, острое чувство никчемности, беспомощности.

### **Фазы развития ПТСР у детей и подростков**

Обычно у детей ПТСР развивается в следующей последовательности:

- отчаяние;
- отрицание;
- навязчивость;
- прорабатывание;
- завершение.

Для фазы отчаяния характерна немедленная реакция на травматическое событие, выраженная в острой тревоге. При этом ребенок не может осознать происшедшее.

В фазе отрицания возможны бессонница, различные нарушения памяти (от незначительных искажений до полного забывания травмирующих событий), реакции отказа, бесчувственность, расторможенность, различные нарушения здоровья: боли, головокру-

жения, желудочно-кишечные расстройства, тики, дрожь в руках и ногах и т. д.

Фаза навязчивости характеризуется испугом, эмоциональной лабильностью, постоянным возбуждением, нарушением сна.

Прорабатывание и завершение – заключительные фазы, в этот период ребенок может осознать причины происшедшего и, оплакав потери, обрести надежду и способность строить планы на будущее.

## **5.2. Психологическая характеристика возрастных проявлений ПТСР у детей и подростков**

ПТСР возникает как отставленная и/или затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего или катастрофического характера, которые могут вызвать стресс у любого человека, и, тем более, у ребенка, однако детские реакции протекают более длительно.

Детям, пережившим психологическую травму, достаточно трудно понять, что с ними произошло. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями, им недостает социальной, физиологической и психологической зрелости. Ребенок не в состоянии полностью осознать смысл происходящего, он просто запоминает саму ситуацию, свои переживания в тот миг (в память врезается визг тормозов, свист падающего снаряда, гул вертолетов, звуки ударов, взрыва, жар огня и т.д.). Интенсивность переживаний может быть слишком сильной для ребенка, и он становится очень ранимым.

Травмированные дети выражают свои, связанные с пережитым чувства, через поведение.

### **Типичные реакции у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет)**

Отмечается стремление к однообразным играм с использованием предметов, имеющих отношение к психотравме.



Важно отметить, что у дошкольников может проявляться только часть признаков ПТСР, носящих объективный характер. Это связано с тем, что большинство признаков ПТСР требуют устного описания чувств и событий. Вместо этого маленькие дети могут сообщить о более обобщенных страхах (боязнь незнакомца) или изолированной тревоги, избегание ситуаций, которые могут или не могут быть связаны с травмой, нарушениями сна, и реакцией на слова или символы, которые могут или не могут быть связаны с травмой.

В школьном возрасте дети чаще не испытывают визуальные ретроспективные воспоминания или амнезию аспектов травмы. Однако они способны испытывать «временной перекося» и «формирование предчувствия», которые типично не наблюдаются у взрослых. «Временной перекося» обнаруживается у ребенка при нарушении естественного порядка, связанных с травмой событий, при воспоминании. Формируется также предзнаменование – вера, что были предчувственные знаки, которые предсказали травму. В результате дети часто полагают, что, если они будут достаточно бдительны, они распознают предупредительные знаки и избегут будущих травм. В школьном возрасте дети способны показывать посттравмирующую игру или воспроизводство травмы в игре, рисунках, или поговорках.

Посттравмирующая игра отличается от воспроизводства травмы. Она является буквальным представлением травмы, вовлекает навязчивое повторение некоторого аспекта травмы, и не имеет тенденцию уменьшать беспокойство. Посттравмирующее воспроизводство, с другой стороны, более гибко и вовлекает поведенческие, обновляющиеся аспекты травмы.

### **ПТСР у подростков.**

ПТСР у подростков может напоминать ПТСР у взрослых, но есть несколько особенностей. Подростки более вероятно, чем младшие дети или взрослые, показывают импульсивные и агрессивные реакции поведения.

## **Посттравматические симптомы, характерные для детского и подросткового возраста**

Спектр посттравматических симптомов у детей и подростков включает в себя изменения на физиологическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом уровнях.

На *физиологическом уровне* отмечаются следующие проявления:

- нарушения сна, частые пробуждения во время сна вследствие кошмарных снов;
- жалобы на боли в животе, головные боли, не имеющие физических причин;
- частое мочеиспускание;
- расстройство стула;
- дрожание, тики;
- соматизация – состояние, связанное с рецидивирующими соматическими жалобами длительностью несколько лет.

Изменения на *эмоциональном уровне* проявляются следующими симптомами:

- страх, тревога (со временем у детей могут развиваться специфические фобии, расстройство тревожной разлуки, нарушение характеризуется выраженной тревогой, вследствие отделения ребенка от привычной заботы о нем, боязнь засыпать в темноте одному);
- чувство вины за случившееся (формируется представление о том, что «плохие вещи случаются с плохими детьми», волнения и страхи родителей воспринимаются как вызванные собственным поведением);
- раздражительность;
- депрессия;
- плаксивость.

На *когнитивном уровне* диагностируются такие симптомы:

- ухудшение концентрации внимания, рассеянность;

- нарушения памяти (забывчивость, невозможность вспомнить важную персональную информацию, обычно травматического или стрессового характера);
- диссоциативная фуга (неспособность вспомнить прошлое в сочетании с внезапным и неожиданным убежением из дома);
- суицидальные мысли.

*Поведенческие изменения* включают в себя:

- резкое изменение поведения (не хотят расставаться с родителями даже ненадолго, не отпускают родителей и нуждаются в их постоянном присутствии, физическом контакте с ними и успокоении);
- возвращение к поведению, свойственному младшему возрасту (утрачиваются навыки опрятности и т.д.);
- агрессивность, негативизм (враждебность и конфликтность по отношению к другим);
- избегающее поведение (страх выходить из дома, оставаться одному или быть в замкнутом пространстве);
- расстройство реактивной привязанности (боязливость, повышенная настороженность, аутоагрессия из-за отсутствия тесного эмоционального контакта с родителями).

Несмотря на то, что причины, вызывающие ПТСР, могут быть различными, можно выделить типичные симптомы, характерные для детей определенных возрастов в хронической или отсроченной стадии (таблица).

Симптомы	Дошкольный и младший школьный возраст (4-7 лет)	Младший школьный и ранний подростковый возраст (8-11 лет)	Подростковый и ранний юношеский возраст (12-17 лет)

<p>Физиологические</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушения сна: частые просыпания, кошмары и т.д.;</li> <li>– энурез, энкопрез;</li> <li>– боли в животе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушения сна;</li> <li>– головные боли;</li> <li>– боли в животе;</li> <li>– тошнота, рвота, расстройства стула;</li> <li>– частое мочеиспускание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушения сна;</li> <li>– головные боли;</li> <li>– тремор;</li> <li>– тики</li> </ul>
<p>Эмоциональные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– генерализованный страх;</li> <li>– недостаточность речевых выражений беспокойства избирательный отказ, «немые вопросы»;</li> <li>– страхи засыпания, темноты и др.;</li> <li>– тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти»;</li> <li>– ожидания, что умершие могут вернуться, напасть;</li> <li>– агрессивность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поглощенность собственными действиями во время событий: озабоченность своей ответственностью и/или виной;</li> <li>– специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве;</li> <li>– страх может быть подавленным собственными переживаниями;</li> <li>– пристальное внимание к состоянию родителей, страх расстроить их своими тревогами;</li> <li>– страх и чувство измененности, вызванное собственными реакциями горя, страх призраков, привидений и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стыд и чувство вины;</li> <li>– страх казаться ненормальным;</li> <li>– жажда мстить и построение планов мести;</li> <li>– острое чувство одиночества</li> </ul>

Когнитивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– познавательные трудности, проявляющиеся в непонимании;</li> <li>– приписывание воспоминания о травме магических свойств;</li> <li>– трудности распознавания собственных беспокойств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушение концентрации внимания;</li> <li>– нарушения памяти;</li> <li>– трудности при обучении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушение концентрации внимания, рассеянность;</li> <li>– нарушения памяти;</li> <li>– осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций</li> </ul>
Поведенческие	<ul style="list-style-type: none"> <li>– беспомощность и пассивность в привычной деятельности;</li> <li>– повторяющиеся проигрывания травмы;</li> <li>– тревожная привязанность (цепляния за взрослых, нежелание быть без родителей);</li> <li>– регрессивные симптомы (сосание пальца, лепетная речь);</li> <li>– различные нарушения общения;</li> <li>– трудности в адаптации к детским учреждениям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– пересказы и проигрывание событий (травматические игры), искажение их картины и навязчивая детализация;</li> <li>– забота о своей и других людей безопасности;</li> <li>– нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм);</li> <li>– забота о других жертвах травмы и их семьях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «срывы» в алкоголизацию, наркотизацию, секс, противоправное поведение;</li> <li>– опасный стиль жизни;</li> <li>– саморазрушающее или рискованное поведение;</li> <li>– резкие изменения межличностных отношений;</li> <li>– преждевременное вхождение во взрослую жизнь (уход из школы, ранний брак, нежелание жить в доме).</li> </ul>

Кроме всех перечисленных симптомов, возможны пограничные личностные нарушения, характеризующиеся неустойчивостью

самопредставления, межличностных взаимоотношений и настроения, выраженной импульсивностью. Это чаще наблюдается у подростков, чем у детей младшего возраста.

### **5.3. Психологические методы диагностики ПТСР у детей и подростков**

Выбор диагностических методик для диагностики ПТСР во многом зависит от стадии развития расстройства. Так, в острой стадии развития ПТСР ведущим методом является наблюдение – свободное или структурированное (с использованием различных шкал для оценки степени травматических нарушений).

В хронической (и отсроченной) стадии развития ПТСР применяются методики, специально разработанные или адаптированные и направленные на оценку степени выраженности ПТСР. Наряду с ними используют и широко известные психологические методики, позволяющие более точно оценить степень нарушений в различных сферах.

Для диагностики актуального эмоционального состояния, уровня невротизации, тревожности, страхов у детей можно использовать:

- клиническую беседу для установления основных причин психотравмы и определения тяжести расстройства;
- тест цветowych выборов Люшера для изучения эмоционального состояния пострадавших;
- проективные рисуночные тесты для выявления неосознаваемых реакций ребенка на психотравмирующую ситуацию.

В связи с недостаточным развитием самосознания в детском возрасте различные диагностические методики проективного типа имеют особое значение для диагностики ПТСР. Для диагностики ПТСР у детей и подростков разработано несколько шкал и вопросников. Наиболее удобным является «Индекс реакций при ПТСР». Эта шкала разработана Р. Пинусом и соавторами и основана на критериях американской классификации психических нарушений.

Шкала используется психологом в ходе интервью, где он отмечает наличие или отсутствие симптомов.

*Идентификация при ПТСР (опросник)*

1. События воспринимаются как сильный стрессовый фактор.
2. Расстраивается при мысли о событиях.
3. Боится повторения события.
4. Пугается, когда думает о событии.
5. Избегает того, что напоминает о событии.
6. Возбужденный (нервный), легко пугается.
7. Хочет избежать чувств.
8. Навязчивые мысли.
9. Плохие сны.
10. Нарушения сна.
11. Навязчивые образы и звуки.
12. Потеря интереса к ранее значимой деятельности.
13. Трудности концентрации внимания.
14. Отстраненность (увеличение межличностной дистанции).
15. Мысли о событии вмешиваются в учебу.
16. Чувство вины.

*Интерпретация и обработка:*

*7-9 баллов* – свидетельствует о мягкой форме ПТСР,

*10-11 баллов* – о средней;

*12 баллов и более* – о тяжелой форме.

Для психологической диагностики степени нарушений в различных сферах при ПТСР используются нижеперечисленные методики.

1. ММРІ (Миннесотский многопрофильный личностный опросник) используется для выявления структуры психических нарушений.

2. Опросник для оценки личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина.

3. Опросник депрессивности А. Бека позволяет оценить сте-

пень развития депрессии.

4. Методика СМИЛ (стандартизированный многофакторный метод исследования личности) используется для оценки эмоциональной напряженности.

5. Тест Люшера (метод цветных выборов) используется для оценки неосознаваемой тревожности и психологического дискомфорта.

6. Методика ценностных ориентаций Рокича применяется для определения степени изменения ценностных ориентаций.

7. САН (методика оценки самочувствия, активности, настроения) позволяет измерить эмоциональное состояние в период интенсивной физической и психической нагрузки.

8. Опросник Басса-Дарки позволяет оценить степень агрессивности.

9. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла позволяет оценить изменения в структуре личности.

10. Тест неоконченных предложений (выявление скрытых, неосознаваемых реакций на травму).

Существуют специализированные методики диагностики ПТСР. Список специализированных методик представлен ниже.

1. Шкала клинической диагностики ПТСР.
2. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события.
3. Шкала диссоциации (DES).
4. Шкала воздействия событий М. Горовица.
5. Шкала ПТСР Т. Кина.
6. Опросник травматического стресса (ОТС) И. Котенева.
7. Методика ИПД – индекс психологического дистресса.

В зависимости от диагностической ситуации методики могут применяться комплексно или выборочно.



#### **5.4. Основные направления психологической помощи детям, подросткам и их родителям**

Приоритетное значение психологической помощи детям заключается в том, что детская психика особенно чувствительна к психической травме, а незначительный личный опыт не позволяет ребенку полностью самостоятельно справиться с последствиями перенесенного. Дети, даже не будучи очевидцами экстремального события, создают виртуальные травматические картины, используя любую информацию: рассказы родственников, документальные и художественные фильмы на травматическую тему и др. Травматичность подобных виртуальных образов почти такая же, как и при непосредственном восприятии события, поэтому дети нуждаются в психокоррекционной помощи в обязательном порядке. Работа с виртуальными травматическими образами ведется так же, как и с реально запечатленными. А в ситуации, когда травмированными оказываются не только дети, но и родители, и близкие, это осложняет коррекционную работу, поскольку родители не имеют ресурсов для оказания эмоциональной поддержки детей.

Поведение взрослых в присутствии детей оказывает на них очень сильное влияние. Если взрослые внешне спокойны и сдержаны в оценке ситуации, это способствует нормализации состояния детей, и наоборот, наличие в семье атмосферы паники с подробным и постоянным обсуждением многочисленных деталей бедствия оказывает на детей дополнительное травмирующее воздействие. Поэтому психическое состояние и поведение родителей могут, как снижать, так и усиливать последствия психотравмы для своих детей. Как правило, родители сами находятся в состоянии тревоги и страха и не только не в состоянии успокоить своих детей, но и нередко поддерживают их страхи.

Организация специальной помощи детям с ПТСР должна быть начата как можно раньше (начиная с острого периода) с целью ис-

ключения возможности развития тяжелых реактивных состояний и расстройств.

Оказание практической помощи детям и родителям должно проводиться в трех основных направлениях:

1. психокоррекционная работа с детьми, имеющими особо сложные нарушения;

2. организация и проведение совместных детско-родительских занятий;

3. профилактическая работа с детьми и родителями.

Психокоррекционные программы являются одним из основных методов помощи детям и подросткам с ПТСР.

Поскольку при ПТСР нарушается физическое и психическое здоровье личности, то психокоррекционная программа должна состоять из *3 основных блоков*:

- медицинского;
- социального;
- психологического.

*Медицинский блок* психокоррекционной программы разрабатывается врачами-психиатрами, педиатрами и физиотерапевтами. Его основной задачей является снижение имеющегося у детей нервно-психического напряжения и решается с помощью индивидуально подобранной лекарственной терапии и специальных физиопроцедур.

*Социальный блок* разрабатывается совместно социальным педагогом и психологом. Задача этого блока заключается в создании условий, при которых формируется поведение у ребенка, которое способствует комфортному приспособлению его к действительности.

В реализации данной задачи обязательно должны принимать участие:

- ближайшее окружение ребенка (родители, родственники, друзья, знакомые);
- образовательные организации;

- общественные организации;
- реабилитационные учреждения.

*Психологический блок* разрабатывается и реализуется психологом.

Основными задачами, реализуемыми в данном блоке, являются оказание психологической поддержки ребенку, которая позволит ему чувствовать себя в гармонии с самим собой и другими людьми. Помогает реализовать свои возможности и нормально развиваться.

Психокоррекционная программа может включать различные методы.

Методы психокоррекционной работы на разных стадиях развития ПТСР представлены в таблице.

Стадия	Основные психокоррекционные методы	Самопомощь	Помощь близких и родных
Острая	дебрифинг, гипнотерапия	ознакомление лиц с ПТСР с навыками оказания самопомощи	ознакомление членов семьи с принципами оказания помощи при ПТСР
Хроническая	методика системной десенсибилизации, метод эмотивного воображения, метод имплюзии, различные методики релаксации, метод парадоксальной интенции, метод иммерсии, тренинги умений, танцевальная терапия, психологические ролевые игры, сказкотерапия, работа с метафорами, когнитивные техники: терапия фиксированной роли, РЭТ, дегенерализация, сократовский диалог, заполнение пустоты, реатрибуция, децентрализация, переформулирование	формирование устойчивых навыков оказания самопомощи на данном уровне развития ПТСР	организация и проведение групповых занятий с целью формирования навыков взаимопомощи

Отсроченная	психокоррекционные методы те же, что и на хронической стадии, но должны проводиться на более глубоком уровне	обучение навыкам оказания самопомощи на данном уровне развития ПТСР	групповые занятия, направленные на формирование навыков помогающего поведения
-------------	--	---	---

При реализации психокоррекционной программы надо соблюдать требования, определяющие ее эффективность. Одно из важнейших требований, которое должно обязательно соблюдаться – тесное взаимодействие всех специалистов, принимающих участие в ее исполнении. Медики, социальные педагоги и психологи должны действовать не изолированно друг от друга, а сотрудничать между собой. Кроме того, все перечисленные специалисты должны постоянно взаимодействовать с педагогами и родителями.

### Список используемой литературы.

1. Андронникова О.О., Онтогенетическая концепция виктимности личности: диссертация доктора психологических наук: 19.00.13 / Андронникова Ольга Олеговна; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»], 2019. – 566 с.
2. Аудмайер К., Все на одного. Как защитить ребенка от травли в школе. // М.: Альпина Паблишер, 2016. – 152 с.
3. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен. Психология. // Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. № 3. С. 149–159.
4. Дроздикова–Зарипова А.Р., Валеева Р.А., Шакурова А.Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика. - Казань: Издательство «Отечество», 2012. - 280 с.
5. Зюбин Л.М. Методические рекомендации по организации воспитательной работы с трудными учащимися. – М, 1976.
6. Котляров, Андрей Владимирович. Другие наркотики, или Homo Addictus: человек зависимый / А. В. Котляров. - Москва : Психотерапия, 2006
7. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2010. – 864 с.
8. Радугина А.А. «Психология и педагогика» 2-е издание, Издательство Центр Москва 2000 год.
9. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / под ред. А.А. Реана. М., 2019. – 67 с.
10. Степанов В.Г. Психология трудных школьников – М, 1998.

11. Травля в России в 2021 году: что думают родители, как действует школа. Электронный ресурс. – [Режим доступа]: <https://childrenday.findmykids.org/bullying>

12. Харламов И.Ф. «Педагогика» 7-е издание, издательство «Белорусский дом печати» 2002 год.