

Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 10 до 15 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста

Москва

2017

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Актуальность	4
Образовательные цели программы	4
Образовательные результаты	4
Структура программы	5
Целевая аудитория	5
Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы	5
Трудоемкость обучения	6
Форма обучения	6
Рекомендуемое количество участников	6
Организационно-педагогические условия	6
Учебный план	6
Календарный график	7
Очные занятия рекомендуется проводить дважды в неделю.	7
Учебно-тематический план	7
Рабочая программа разделов	9
МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК	9
Раздел 1.1. Подростковый возраст: что это и когда происходит?	9
Раздел 1.2. Чего общество ждет от подростков?	23
Раздел 1.3. Повседневная жизнь современных подростков	29
МОДУЛЬ II. ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ	30
Раздел 2.1. Кризис семьи с ребенком подросткового возраста и выход из кризиса	30
Раздел 2.2. Домашнее пространство. Договоренности	39
Раздел 2.3. Отдых в семье. Семья как ресурс	46
МОДУЛЬ III. ПОДРОСТОК И ШКОЛА	50
Раздел 3.1. Школа: риски и ресурсы	50

Раздел 3.2. Конфликт: учитель, родитель, подросток	58
Раздел 3.3. Школьная травля	67
МОДУЛЬ IV. ПОДРОСТОК И ИНТЕРНЕТ	74
Раздел 4.1. Интернет как пространство встречи со сверстниками	74
Раздел 4.2. Онлайн-игры	80
Раздел 4.3. Кибербуллинг	85
Методические рекомендации	102
Резервные упражнения	102
Задания для самостоятельной работы	105
Методические рекомендации	109
Рекомендуемая литература	110
Основная литература	110
Дополнительная литература	110
Полезные ссылки	112
Дополнительные домашние задания	112
Формы обратной связи	113
Демонстрационные презентации лекционных курсов	115

Пояснительная записка

Актуальность

Возрастной период 10-15 лет имеет репутацию «трудного» - как для ребенка, постепенно входящего в подростковый период, так и для его родителей, которые оказываются зачастую не готовы к взрослению ребенка, и семья переживает кризис, связанный с увеличением дистанции между ребенком и родителями. Кризис детско-родительских отношений порождает много тревоги, конфликтов, раздражения у обеих сторон. Изменение семейной ситуации часто приводит к тому, что родители начинают переживать себя как некомпетентных, неуспешных; их потребность в психологической поддержке возрастает; учащаются их обращения к психологам. Данная программа разработана с опорой на запросы родителей подростков, выявленные в эмпирических исследованиях, интервью, психологической и психотерапевтической практике и направлена на повышение самоэффективности и компетентности родительской аудитории в сфере взаимодействия с детьми в возрасте 10-15 лет.

Образовательные цели программы

Цель программы состоит в формировании родительских компетенций слушателей в области взаимодействия с подростками 10-15 лет и их социальным окружением и направлена на решение таких **задач**, как изучение смысла и особенностей подросткового возраста; обсуждение признаков и сопутствующих эффектов кризиса развития семьи, связанного с растущим отдалением подростка, и способов совладания с ними; анализ родительских опасений и ожиданий по отношению к детям 10-15 лет; освоение конструктивных путей взаимодействия со школой; повышение информированности родителей о ряде социальных рисков, характерных для этого возраста, и способах поведения в различных связанных с данными рисками ситуациях.

Образовательные результаты

Слушатели в процессе освоения программы приобретут **знания**, касающиеся основных характеристик предподросткового и подросткового периода; особенностей проживания подросткового возраста в современном обществе; социальных и средовых рисков и ресурсов, с которыми сталкивается подросток в современном обществе; кризиса развития семьи, в которой растет ребенок-подросток.

Также слушатели приобретут ряд **умений**, а именно - рефлексивного обсуждения

своего родительского опыта, внимательного отношения к микроизменениям, происходящим в отношениях родитель-подросток, критического осмысления социальных требований к родительству и содержащихся в СМИ и других источниках рекомендаций по воспитанию; поиска конструктивных приемов и отсеивания деструктивных в процессе обмена родительским опытом и изучения источников и др.

Слушатели получают возможность обсуждения собственного родительского опыта в отношении детей предподросткового и подросткового возраста – в том числе сложных и тревожащих ситуаций – и обмена опытом с другими родителями в психологически безопасном пространстве и в сопровождении специалиста-психолога. На основе воспоминаний смогут реконструировать основные события, переживания, достижения их собственного подросткового возраста и соотнести их с актуальной семейной ситуацией. В результате участия в тренинговых упражнениях и обсуждениях слушатели приобретут ряд практических **навыков** в коммуникации с подростками - научатся конструктивно сообщать о своих переживаниях, разрешать детско-родительские конфликты, постепенно передавать подростку ответственность за различные сферы жизни и принимаемые решения и др.

Структура программы

Программа имеет модульную структуру и включает в себя 4 модуля, которые могут быть освоены как последовательно, так и по отдельности. Каждый модуль рассчитан на 9 академических часов и содержит также материалы для самостоятельной подготовки.

Предполагается, что курс начинается со знакомства и сбора ожиданий, а дальше в рамках каждого раздела чередуются лекционные фрагменты и практические упражнения и обсуждения. В план также включены упражнения для разминки после перерывов, которые следует включать в курс по мере необходимости в зависимости от расписания занятий и количества перерывов.

Целевая аудитория

Программа адресована в первую очередь родителям детей предподросткового и подросткового возраста, также может быть интересна родителям детей более младших возрастов, а также прародителям.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы

К поступающему на обучение нет особенных требований, кроме наличия у него родительского опыта.

Ведущий данной программы должен обладать необходимой квалификацией – иметь высшее психологическое образование, опыт работы с подростками, а также навыки тренинговой работы.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды аудиторной работы слушателя.

Форма обучения

Программа предполагает очное обучение.

Рекомендуемое количество участников

10-16 человек.

Организационно-педагогические условия

Для проведения программы необходимо изолированное нешумное помещение для проведения групповой работы с числом стульев по количеству участников, доской либо флип-чартом, оборудованное компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов.

Учебно-методическое обеспечение программы включает в себя программу учебной дисциплины, учебный план и подробные конспекты занятий и тренингов для родителей. Также комплект материалов содержит презентации в формате PowerPoint.

Учебный план

№ п/ п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. и лаборат. занятия
1	МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК	18	8 ак.ч.	10 ак.ч.
2	МОДУЛЬ II. ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.
3	МОДУЛЬ III. ПОДРОСТОК И ШКОЛА	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.

4	МОДУЛЬ IV. ПОДРОСТОК И ИНТЕРНЕТ	18	8 ак.ч.	10 ак.ч.
ИТОГО:		72		

Календарный график

Очные занятия рекомендуется проводить дважды в неделю.

Рекомендованная длительность каждого модуля составляет 36 академических аудиторных часов. Рекомендованная продолжительность одного занятия – 4-6 академических часов.

Рекомендованная частота – 2 раза в неделю.

Рекомендованный график проведения очных занятий:

Неделя	Недели обучения															
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я		6-я		7-я			8-я
Номер модуля	1	1	1	1	2	2	2	1 5	3	3	3	3	4	4	4	4

Предлагаемый график может использоваться в качестве рабочего при дополнении его датами и временем проведения занятий.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план программы обучения для родителей, нацеленной на повышение их собственной родительской компетентности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. и лаборат. занятия
1	МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК	18	8 ак.ч.	10 ак.ч.

2	Раздел 1.1. Подростковый возраст: что это и когда происходит?	6	150 минут	180 минут
3	Раздел 1.2. Чего общество ждет от подростков?	6	90 минут	90 минут
4	Раздел 1.3. Повседневная жизнь современных подростков	6	120 минут	180 минут
5	МОДУЛЬ II. ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.
6	Раздел 2.1. Кризис семьи с ребенком подросткового возраста и выход из кризиса	6	90 минут	240 минут
7	Раздел 2.2. Семейное пространство. Договоренности	6	90 минут	210 минут
8	Раздел 2.3. Отдых в семье. Семья как ресурс	6	90 минут	90 минут
9	МОДУЛЬ III. ПОДРОСТОК И ШКОЛА	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.
10	Раздел 3.1. Школа: риски и ресурсы	6	90 минут	90 минут
11	Раздел 3.2. Конфликт: учитель, родитель, подросток	6	90 минут	240 минут
12	Раздел 3.3. Школьная травля	6	90 минут	210 минут
13	МОДУЛЬ IV. ПОДРОСТОК И СВЕРСТНИКИ	18	8 ак.ч.	10 ак.ч.
14	Раздел 4.1. Интернет как пространство встречи со сверстниками	6	90 минут	120 минут
15	Раздел 4.2. Онлайн-игры	6	120 минут	210 минут
16	Раздел 4.3. Кибербуллинг	6	150 минут	120 минут
ИТОГО:		72		

Рабочая программа разделов

МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК

Цель: Знакомство родителей с основными теоретическими представлениями о задачах подросткового возраста и результатами новейших исследований. Адресован родителям, которые хотят подготовиться к переходу их ребенка (детей) в подростковый период или уже столкнувшимся с подростковым периодом у своего ребенка (детей) и испытывающим потребность в информационной и психологической поддержке.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Рассадка по кругу. Участники записывают свои имена на бейджах, надевают их (и продолжают надевать на последующие занятия).

Представление ведущих: имена, квалификация и интересы, цели, план, расписание занятий.

Представление участников по кругу: Как зовут, что-то про детей, как узнали о курсе, почему заинтересовались.

Сбор ожиданий от курса (интересующих тем, вопросов) на липких бумажках. Для начала их можно приклеить к доске и зачитать, затем сгруппировать и соотнести с планом курса. По возможности ведущим желательно уделить всем заявленным темам хотя бы минимум времени на протяжении курса или аргументировать, почему тот или иной запрос не будет обсуждаться.

Ведущие рассказывают участникам о правилах поведения на встречах (Правило «Стоп», правило «поднятой руки», правило «Я-высказываний», правила участия и не участия в упражнениях, правила опоздания или пропуска занятий, правило трезвости) и договариваются об их соблюдении. Правила записываются на флипчарте и при необходимости к ним можно возвращаться на протяжении курса.

Раздел 1.1. Подростковый возраст: что это и когда происходит?

Цели раздела:

Знакомство слушателей с основами теоретических представлений о подростковом возрасте, о современных исследованиях и о динамике возрастных границ.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ»

Цель упражнения: знакомство, актуализация темы.

Участникам раздаются листы бумаги. Инструкция: Нарисуйте, пожалуйста, круг и засечки на нем по числу участников -1 (если участников 8, то 7 засечек, и т.п.), пронумеруйте их. Это – «циферблат». Теперь вам нужно «назначить встречи» на каждый час, подписав возле каждой засечки имя человека, с которым вы договариваетесь. Следите за тем, чтобы не было повторов и чтобы все расписание было заполнено. Далее я вам буду называть час и тему, вам нужно будет встречаться с человеком, с которым у вас назначена встреча и обсуждать заданную тему: сначала один будет рассказывать, а второй слушать и расспрашивать, потом наоборот. Темы:

1 час: Расскажите, пожалуйста, о самом смешном случае из вашего подросткового возраста.

2: Расскажите, пожалуйста, о самом рискованном случае из вашего подросткового возраста.

3: Расскажите, пожалуйста, про вашу любимую музыку в подростковом возрасте.

4: Расскажите, пожалуйста, про то, кто был самым важным взрослым для вас в подростковом возрасте.

5: Расскажите, пожалуйста, за что вы злились на родителей в подростковом возрасте.

6: Расскажите, пожалуйста, про самое важное умение, приобретенное в подростковом возрасте.

Далее можно завершить или продолжить, если группа большая и много энергии.

ЛЕКЦИЯ «ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ»

По материалам статьи Хломов К.Д., Кондрашкин А.В., Кузин П.А., Калякина С.М., Тюльканова К.И., Медведев Д.П. Подросток в онлайн игре: включенное наблюдение и опыт социальной работы [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т. 6. № 4. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/4/Khlomov_Kondrashkin_Kuzin.phtml

Рассматривая развитие человека в подростковом возрасте – периоде возрастного развития, изучению которого было посвящено значительное количество работ, необходимо отметить, что интерес исследователей к нему остается на высоком уровне. Мы считаем, что в наше время необходимо обращать свое внимание и интерес именно на этот возраст, так как изменившаяся социальная среда и общество дают возможность точнее определить и описать подростковый возраст, определить его роль в развитии человека. В период подросткового возраста происходят значительные физиологические и

психологические изменения организма, и они формируют необходимость обретения новых навыков обращения с собой и с другими. Множество авторов сходятся на важнейшей роли сверстников. Растет потребность в чувстве принадлежности к группе. По мнению ряда исследователей, именно сверстники в подростковом возрасте становятся важнейшей альтернативной по отношению к семье, системой поддержки подростка и новообразованием подросткового возраста. За счет усложнения социальной системы у подростка формируется способность балансировать между требованиями группы сверстников и требованиями семьи. Таким образом, формирование поддерживающей группы сверстников является нормальным результатом развития подростка. Включенность ребенка в систему отношений обеспечивает развитие именно через качество трансформации его отношений с окружением, и это определяет специфические особенности возраста. Многие авторы отмечают, что отношения подростков с родителями переживают трансформацию, продвигаясь от конфликтов (в сочетании с протестами и отвержением) к признанию различий, сопровождаемому ощущением принадлежности к группе, чувством гордости за свою семью, пониманием границ допустимого и возможного в отношениях. Таким образом, формируются навыки социальной гибкости и адекватной адаптационной реакции на возникающие конфликтные ситуации. Такие навыки, развивающиеся в этот период у подростка, позволяют ему научиться в дальнейшем минимизировать физический и психологический ущерб для себя и близких в возникающих ситуациях ценностных конфликтов. В качестве основной теоретической платформы для анализа психологических изменений, происходящих в подростковом возрасте, нами была выбрана культурно- историческая теория развития и связанная с ней теория деятельности. Ведущие изменения в подростковом возрасте ее авторы связывают со становлением структуры мотивационно- потребностной сферы, обеспечивающей развитие самосознания и рефлексии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович). Изменение уровня самосознания и ситуации развития в целом на протяжении всего подросткового возраста определяют мотивы и потребности подростков, влияют на развитие их смысложизненных ориентаций (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Д.А. Леонтьев). Важно, что сейчас в науке существует представление о различиях в младшем (11–14 лет) и старшем (15–17 лет) подростковых возрастах. Так, отечественные исследователи проводят различия в мотивационно-потребностной сфере. Для младших подростков характерны мотивы и потребности, связанные с чувством взрослости, повышается значимость самооценки, возрастают познавательная активность и любознательность, учебная мотивация переходит в более зрелые формы (Т.В. Драгунова, И.В. Дубровина, А.П. Новгородцева, Д.Б. Эльконин). Ряд авторов считают, что для

старших подростков основным содержанием мотивационно-потребностной сферы является профессиональное самоопределение, обращенность в будущее, фантазирование, построение жизненных планов и перспектив (Л.И. Божович, И.А. Мещерякова, Д.И. Фельдштейн). Устойчивая иерархия мотивов (нравственно-мировоззренческие убеждения, ценности) должна быть сформирована к концу подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, И.С. Кон). В переходный период между младшим и старшим подростковым возрастом (13–14 лет) наибольшую значимость приобретают потребности и мотивы, связанные с общением в компании сверстников (Т.П. Гаврилова, Е.Н. Новикова, Д.Б. Эльконин). Актуальными для подросткового возраста являются следующие задачи развития:

- формирование идентичности, самосознания и Я-концепции;
- формирование способности обретать ролевую тождественность, личностную устойчивость;
- формирование компонентов волевой регуляции поведения как умение выбирать и принимать ответственность;
- формирование навыка построения конструктивных отношений;
- формирование жизненной перспективы самореализации.

Возрастной кризис – кризис подросткового возраста – вызван необходимостью решать задачи развития. Ресурсы, необходимые для решения этих задач, подросток получает в социальной среде, посредством нее приобретая навыки саморегуляции, коммуникации, соблюдения социальных норм и др. Таким образом, подросток оказывается в зависимости от качества его отношений с социальным окружением. Важным для нас теоретическим конструктом является понятие «социальная ситуация развития», которое определяется как система отношений подростка с окружающей его социальной средой, где заложены необходимые ресурсы для возрастного развития (Л.С. Выготский). В рамках социальной ситуации развития разворачивается ведущая деятельность подросткового возраста, за счет реализации которой становится возможным становление основных новообразований этого возрастного периода. Разные авторы выдвигали на роль наиболее значимых для развития подростков различные виды деятельности: интимно-личностное общение со сверстниками (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова), учебную деятельность (Д.Б. Эльконин), общественно-полезную деятельность (Д.И. Фельдштейн), проектную деятельность (К.Н. Поливанова), самоопределение (И.С. Кон, Э. Эриксон). По наблюдениям специалистов центра «Перекресток», занимающихся аутич-работой с подростками на улице с 2011 г., уличная городская среда значительно изменилась: практически исчезли с улиц подростковые компании, заметно снизилась

устойчивость контакта между подростками и специалистами – контакты стали поверхностными, краткосрочными. Эти процессы происходили одновременно с увеличением количества доступных подростку возможностей самореализации и построения социальных отношений, которые дают современные способы коммуникации – распространение мобильного и широкополосного Интернета. Предположительно, изменения произошли во всей социальной ситуации развития подростка: потребности подростков перестали реализовываться за счет дворовых компаний. Отношения подростка со сверстниками в силу этого также изменились. Основным фактором изменения социальной ситуации является перемещение среды межличностного взаимодействия подростков с улицы в Интернет.

По статье Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. «Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории»

В классических работах подростковый возраст рассматривается как переходный период между детством и взрослостью, своеобразный «мостик», по которому человек должен пройти, чтобы попасть из мира детей в мир взрослых. Соответственно, задачей подросткового возраста является подготовка ко взрослому функционированию – в это время приобретаются нужные навыки, осваиваются соответствующие функции, зреют физиологические структуры и т.п. С течением времени теории подросткового возраста изменяются вслед за меняющимся обществом и акцентирует разные особенности этого периода. По Д.Б. Эльконину, индикатором наступления подросткового возраста является появление чувства взрослости, а основным новообразованием – самосознание. Чувство взрослости и последующее взросление происходит по нескольким направлениям: у подростка возникает желание, чтобы взрослые относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому; он стремится к самостоятельности и хочет оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых; у него появляется своя линия поведения, несмотря на несогласие со стороны взрослых или друзей; он подражает внешним проявлениям взрослых; он ориентирован на качества взрослого; взрослый является образцом деятельности; он достигает интеллектуальной взрослости. На протяжении подросткового возраста у ребенка меняются отношения со сверстниками и со взрослыми, меняется отношение к учебе и резко повышается степень самостоятельности, интимно-личностное общение приобретает статус ведущей деятельности. В соответствии с классической теорией Эрика Эриксона, задачей подросткового возраста является формирование идентичности; в случае неуспешного решения задачи человек остается по

прошеством 18 лет с диффузной, спутанной идентичностью, неинтегрированность которой влияет на дальнейшее течение жизни, решение следующих задач и преодоление вызовов. Роберт Хэвигхерст, в 1960-х–1970-х годах комментируя концепцию Эриксона, пишет о том, что довоенное время сильно отличалось от послевоенного по тому, какой вклад вносит профессионализация в развитие идентичности, особенно у мужчин. Развитие промышленности, конвейеры и разнообразные новые технологии производства лишили работников переживания чувства уникальности и снизили моральное значение труда для личности, в связи с чем уже в 1970-х годах, по мнению Хэвигхерста, его окружало большое количество людей с диффузной идентичностью, и профессиональная определенность перестала быть достаточной для успешного формирования идентичности. В своей периодизации, характеризующей возрастные задачи развития личности, Хэвигхерст перечисляет в качестве задач подросткового возраста (12–18 лет) следующие компоненты: достижение новых и более зрелых отношений со сверстниками обоего пола; освоение маскулинной или фемининной социальной роли; принятие и эффективное использование собственного тела; достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; подготовка к женитьбе и семейной жизни; подготовка к самостоятельному заработку; выстраивание системы ценностей и этической системы, как руководства к поведению, идеологии; освоение социально ответственного поведения. Таким образом, развитие движется по нескольким направлениям, и подростковый возраст предстает в большей многогранности. Роджер Гулд в своей теории развития говорит о преодолении ряда ошибочных суждений по мере продвижения человека от детства (когда жизнь протекает как бы вне времени, а будущее воспринимается фантастическим) к все большему отделению от родителей, когда будущее становится все более определенным. Трансформация детского сознания в рациональное взрослое происходит через корректировку ошибочных суждений относительно себя и мира, и для возраста 15–25 лет ключевое суждение звучит следующим образом: «Я всегда буду принадлежать своим родителям и верить в их мир». Оно складывается из нескольких компонентов, характеризующих разные аспекты скрытого страха не справиться с сепарацией: «Если я буду более независимым, я буду несчастным»; «Я могу видеть мир только через призму суждений моих родителей»; «Только родители могут гарантировать мне безопасность»; «Они должны быть моей единственной семьей»; «Мое тело не принадлежит мне». Страхи, связанные с потерей родительской любви и разрушением отношений, с уменьшением сходства со своей первой референтной группой – родительской семьей, с возможностью не обеспечить себе переживаемой в детстве абсолютной безопасности, постепенно преодолеваются через понимание иллюзорности абсолютной защищенности,

переживаемой в детстве, и принятие идеи о том, что друзья могут быть столь же или более значимы, чем родители. Опыт выстраивания отношений – дружеских, романтических, сексуальных (которые делают человека хозяином своего тела) позволяет перейти от тесной детской связи с родителями к более зрелым и дистанцированным отношениям, подразумевающим большую самостоятельность. Таким образом, здесь на первый план выходит задача сепарации от родителей и преодоления страхов, связанных с повышением своей независимости и самостоятельности.

ОБСУЖДЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО ФРАГМЕНТА

Цель: выстраивание связи между общим теоретическим представлением и личным опытом участников.

Вопросы для обсуждения в кругу или в парах:

- Что узнаваемо из собственного опыта?
- Что узнается из родительского опыта?
- Как вы как родители замечаете, что ребенок входит в подростковый возраст? В каком возрасте ребенка это происходит?
- Как вы думаете, как вы поймете, что ребенок вышел из подросткового возраста? Как вы думаете, в каком паспортном возрасте ребенка это произойдет?

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК ПОДРОСТКА»

Цель: выстраивание связи теории с реальным опытом; актуализация эмоций; отдых.

Реквизит: бумага А4, разноцветная пастель или карандаши.

Инструкция: нарисуйте, пожалуйста, на листе вашего подростка и те социальные группы, в которых он общается (семья, класс, кружок и т.п.). Обдумайте его времяпрепровождение в этих группах и обозначьте, пожалуйста, чему он, на ваш взгляд, учится в каждой из этих групп? Интересны не только очевидные компетенции (учебные дисциплины, например), но и различные психологические, социальные и другие умения.

После того, как рисунок выполнен, вернитесь, пожалуйста, в круг. Давайте посмотрим, какие разные рисунки получились!

Теперь, пожалуйста, все поищите в кругу рисунок, который вам кажется чем-то похожим на ваш. Объединитесь в пары по этому сходству и обсудите нарисованное в парах. Расспрашивайте собеседника, обсуждайте рисунки, ищите сходство и различия.

Обсуждение в кругу: в каких вещах подтвердилось сходство? Какое неожиданное

сходство было обнаружено? Как неожиданные различия нашлись? Чему учатся дети-подростки, общаясь с друзьями и в семье?

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ «ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА 10-16 ЛЕТ»

По методическим разработкам К.Д.Хломова

Младший подростковый возраст мы рассматриваем в пределах физического возраста детей от 10 до 12 лет, что составляет возраст учащихся 5-7-х классов общеобразовательной школы. Подростковый возраст называют переходным возрастом, т.к. в этот период происходит как бы взросление ребенка т.е. переход его от детского состояния к более взрослому к отрочеству т.е. к некоторым более зрелым степеням развития. В этом отношении младший подростковый возраст можно считать полу-возрастным, т.е. детство уже ушло, но физическая, психическая и эмоциональная зрелость еще не наступила. Этот период отражается на всех сторонах развития подростка. Этот переходный возраст характеризуется также тем, что с 5-го класса начинается систематическое изучение основ наук, что требует более высокого уровня эмоционального и интеллектуального развития. У школьников существенно меняется его положение в коллективе, общественные позиции, к нему предъявляются более серьезные требования со стороны семьи, школы, коллектива и со стороны взрослых. В этом возрасте происходит анатомо-физиологическая перестройка организма, которая имеет свои физиологические особенности. Кроме того в эмоциональной сфере и психологических особенностях имеются своеобразные, присущие только данному возрасту, черты. Со стороны физического развития происходит неравномерный но бурный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет интенсивное окостенение скелета, причем среди девочек этот процесс происходит раньше чем среди мальчиков. Непропорционально и неравномерно растут отдельные части тела: вытягиваются руки, ноги; возникает впечатление угловатости (синдром "гадкого утенка") в этот период в эмоциональной сфере также происходит ломка привычных старых стереотипов и подросток начинает осознавать свою угловатость, стесняется, пытается как то сгладить свою нескладность, что вызывает эмоциональные переживания, неудовольство собой, неуверенность. Иногда происходит акцентирование на определенных частях тела, лица. Ему не нравится что-то в своей внешности и ему не переносима сама мысль о том, что он может быть смешон в глазах других, что также может вызвать эмоциональные срывы, не адекватное поведение. В связи с этим у подростков могут возникать эмоциональные срывы и быстрая утомляемость. Эти особенности развития приводят обычно к некоторым, скоропроходящим нарушениям в эмоциональной сфере младшего подростка. У него может

наблюдается повышенная возбудимость, вспыльчивость, что выражается в бурных проявлениях в эмоциональной сфере, в резких реакциях. Нервная система подростка не всегда способна выдержать монотонную деятельность. Под влиянием сильных впечатлений, нервных встрясок, неожиданной радости или огорчения одни подростки становятся вялыми, безучастными, рассеянными, а другие становятся раздражительными, нервными, нарушают дисциплину. Поэтому к подростку должно быть особенно бережное отношение. Это необходимо учитывать при организации взаимодействия в группе. Важным фактом физического развития подростка является половое созревание. Это зависит конечно от индивидуально от особенностей каждого ребенка, т.е. от состояния его здоровья, питания, окружающей обстановки и т.д.

В связи с половым созреванием в эмоциональной сфере подростка естественно появляются неожиданные для них ранние переживания, т.е. влечение к другому полу, возникновение специфического интереса, чувство влюбленности, внимание к соответствующему содержанию книг, фильмов эротической направленности. Задача взрослых на данном этапе добиваться того чтобы этот интерес не приобретал нездоровый характер и не был связан с нежелательными эмоциональными проявлениями. Необходимо переключать внимание подростка на различную интересную для него деятельность, игры, спортом, музыка и т.д. В младшем подростковом возрасте существенно перестраивается и характер деятельности. Они стараются выразить свое эмоциональное отношение к материалу. Открывая для себя мир они считают, что должно быть только так как он воспринимается только ими. Здесь особенно проявляется подростковый максимализм.

Центральной особенностью подросткового возраста является формирование чувства взрослости, когда подросток считает что он уже не ребенок, а взрослый и он начинает искать свое место в коллективе взрослых в качестве полноценного и равноправного участника этой жизни. Сознание собственной взрослости у подростка не случайно. Он замечает, как быстро увеличивается его рост, вес, физическая сила и выносливость, замечает у себя признаки наступающей половой зрелости. Подросток начинает осознавать, что его знания, навыки и умения значительно расширяются, что кое в чем в этом отношении он превосходит многих взрослых. Подросток чувствует, что его участие в жизни взрослых людей становится более значительным и, переоценивая свои возросшие возможности они претендуют на то, чтобы взрослые относились к ним как к равным. Отсюда возникает противоречие между потребностью подростков и несоответствие этому их реальных возможностей. Отсюда их повышенная эмоциональность к оценке взрослых, их обидчивость, острая реакция на попытки взрослых умалить их достоинство, понизить их взрослость. Подросток стремится к тому, чтобы взрослые считались с его мыслями, эмоциями, уважали их. Это проявляется и в стремлении

подростков быть относительно независимыми от взрослых, в наличии собственных взглядов и суждений, и в подражании внешнему облику и манере поведения взрослых. Постепенно и разумно перестраивая взаимоотношение с подростком, признавая их правила на относительно большую независимость и самостоятельность, но не отменяя контроль и руководство со стороны взрослых. Здесь речь идет о разумных и твердых требованиях и об отказе от грубых и резких их форм, оскорбляющих чувство собственного достоинства и самоуважение подростка.

В подростковом возрасте очень ярко проявляется эмоциональное стремление к общению с товарищами на почве общих интересов, увлечений, совместной деятельности. Это является и привлекательностью школы для подростков в том, что они имеют широкий круг возможностей такого общения. Психологическая основа - это чувство товарищества, дружба, чувство коллективизма. Дружба эмоционально охватывает более узкий круг лиц. Она более избирательна, интимна, предполагает личную симпатию, привязанность, доверительность отношений. Дружеские отношения в подростковом возрасте более устойчивы, носят эмоционально напряженный характер. Прекращение дружеских отношений часто воспринимается подростком очень болезненно. Дружеские отношения среди младших подростков не всегда носят и положительный характер. Иногда дружба возникает на почве нездоровых интересов или увлечений, совместного пустого время препровождения. Иногда возникает паразитическая форма дружбы по расчету. Встречаются в этом возрасте случаи дружбы между девочками и мальчиками. К таким проявлениям нужно относиться очень тактично и осмотрительно. Нельзя запрещать эту дружбу, грубо высмеивать.

Однако в связи с особенностями физического и эмоционального развития можно отметить повышенную возбудимость, которая в соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержки приводит нередко к нежелательным поступкам: нарушениям дисциплины, возне, крикливости, беготне и т.д. Бодрость и жизненность в сочетании с активностью и инициативностью, делают подростков шумными, импульсивными, подвижными.

Любознательность и любопытство, стремление познать больше, могут породить разбросанность и неустойчивость их интересов. Отмечается наличие многих интересов и частая их смена приводит лишь к удовлетворению поверхностного любопытства и выработки легкого, несерьезного отношения к различным областям жизни.

У младшего подростка возникает интерес к себе, к своим внутренним эмоциональным переживаниям, к качествам собственной личности, потребность самооценки, сопоставления себя с другими людьми. Он начинает всматриваться в самого себя, стремясь познать сильные и слабые стороны своей личности. Потребность самоосознания возникает из жизни, практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых,

коллектива. У подростка возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе.

На первых порах в основе самоосознания подростка лежат оценки о нем взрослых, товарищей, коллектива. Младший подросток словно смотрит на себя глазами окружающих. Появляются попытки и самостоятельно анализировать и оценивать собственную личность, но не обладая достаточным умением правильно анализировать свое эмоциональное состояние и собственные личностные проявления на этой почве могут возникнуть конфликты, порождаемые противоречиями между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и реальным положением в коллективе и отношением к нему со стороны товарищей и взрослых. Небольшой жизненный опыт, ограниченный кругозор часто приводит к тому, что подростки начинают заниматься самовоспитанием. Они начинают устраивать над собой всевозможные эксперименты: перетерпывают боль, задерживают дыхание под водой, не уступают никому в драке, в ссоре, считая что таким образом они самоутверждаются и воспитывают себя.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 13-16 лет.¹

Что значит. - быть подростком? Это период человеческой жизни, когда все перестраивается и перекраивается, когда рушится все старое и строится новое, когда все ставится под сомнение и, с другой стороны, во всем есть стопроцентная уверенность. Становясь взрослыми, мы с тоской вспоминаем романтические переживания нашей юности и снисходительно улыбаемся, замечая в наших детях когда-то присущий и нам максимализм и стремление все сделать по-своему. Но тогда, в четырнадцать и семнадцать, все было по-настоящему. Мы считали предательство самым большим грехом, первую любовь единственной, а прыщи на лице вызывали мысли о собственной никчемности. Быть подростком - это совсем не просто. Быть подростком — это трудная работа. Это период жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и моя жизнь, Я и другие люди, Я и мир вокруг меня. Подросток должен разобраться со всеми этими отношениями, найти себя и свое место в этой жизни, ощутить свою целостность и способность жить. Массу трудностей, больших и маленьких, он вынужден преодолевать на этом пути, часто оставаясь в одиночестве без какой-либо поддержки со стороны близких людей. Быть подростком - это часто очень опасно, это баланс между желанием жить и умереть, желанием стать или сдаться. Способны ли мы понять подростка и помочь ему в борьбе за

¹ «Система профилактики социально-психологической дезадаптации несовершеннолетних» Тихомирова А.В., Ивашин О.И., Лапшин Ю.Г., Москвичев В.В. Москва, 2002 г. ЦПРП «Перекресток».

здоровое существование? Как нам услышать его, и как достучаться до этого чуткого и одновременно жестокого к окружающим человека, полного стремления покорить этот мир? Каков он - пятнадцатилетний гражданин, как он понимает этот мир и нас с вами заодно?

- Они стремятся познать этот мир. Они хотят узнать все, любой ценой и прямо сейчас. Все - потому, что не хотят ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?). Любой ценой, - потому что пока все равно непонятно, что сколько стоит, и есть ли ценность в человеческой жизни вообще. Прямо сейчас, потому что потом они не успеют, они живут только сейчас. Будущее для них весьма абстрактно (и в этом они больше похожи на детей, чем на взрослых), они живут настоящим.
- Они хотят узнать себя, понять, на что способны, насколько ценны. Они пытаются понять и принять свое новое тело. Любая неудача, отвержение или недостаток обесценивают их в собственных глазах. Они хотят быть всем или не быть вообще.
- Несмотря на свою агрессивность, жесткость, равнодушие и «непрошибаемость» они могут быть чувствительными и ранимыми. Они способны переживать, страдать, любить, уважать, верить...
- Они хотят узнать других и научиться жить среди людей. Они показывают себя другим и стремятся найти или завоевать свое собственное место. Им нужно уважение окружающих как воздух, они готовы платить за это многим.
- У них есть принципы и правила. Они честны перед собой и теми, кого уважают. И они уважают честность.
- Они хотят оценить и испытать на прочность этот мир, эту жизнь и себя. Они хотят понять, что важно, а что нет; построить *свою* жизнь, основываясь на *своих* ценностях и убеждениях.
- Они хотят гордиться своей семьей, своими родителями и проверяют на прочность их авторитет, стремясь получить безусловное принятие проверяют родительскую любовь своими выходками. Стремясь стать равными в принятии решений, они требуют особого положения. Желая изменить свой статус в семье они отделяются и «уходят», чтобы потом вернуться, если их будут ждать.

Почему они такие? Что происходит с человеком в этот период его развития? Какие поведенческие особенности подростка отражают его сущность? Вот основные особенности подросткового возраста с точки зрения физиологии и психологии.

Физиологические изменения

- Заметные физиологические изменения. Перестройка всех систем и органов.

Изменение внешности. Внимание к своему телу (оно *заставляет* обращать на себя внимание).

- Изменения сексуального статуса. Изменение чувствительности. Появление и формирование сексуальных влечений. Новые ощущения - новое отношение к себе.

Личность

- Сомнение в своей ценности и адекватности.
- Неопределенность представлений о себе, путаница социальных ролей: сын, друг, ученик, хулиган, отличник и т.д.
- Сомнение в своей ценности и адекватности.
- Ощущение необходимости строить собственное "Я".
- Необходимость обретения навыков взаимодействия с собой и со своими чувствами, решения личностных сложностей и проблем, отстаивания своего выбора и границ.

Отношение к миру

- Изменения выталкивают подростка из уютной «скорлупы» детства и заставляют искать новую опору.
- Подросток начинает строить *свою* иерархию ценностей. Его не устраивает то, что предлагают ему взрослые - это возвращает его в тот мир, из которого он только что выбрался. Он должен проделать свою собственную работу по построению своей личности -иначе его крылья не окрепнут (так называемая "реакция эмансипации").
- Он разрушает все - это отказ от того, что ему преподносят на блюдечке. Он как бы говорит нам - «я сам, я хочу свое собственное» и отталкивает предлагаемое обществом и родителями «блюдечко».
- Первая ценность для него - свобода. Свобода в понимании подростка — возможность делать то, что он хочет.
- Он экспериментирует со всем, что его окружает и с самим собой. Это его способ познания мира.
- Ему необходимо принадлежать чему-то большему: поклоняться кумиру, желательно «бунтарю», быть приверженным какой-нибудь «альтернативной» идеологии, чувствовать себя элементом чего-нибудь сильного.
- Ему в любом случае приходится овладевать навыками отношения с миром, способами реагирования на окружающую среду. Он берет те, которые оказываются доступными и не кажутся недостойными.

Отношение к другим

- Ориентация на сверстников. Ему нужно общение, где его воспринимают как личность,

общение взрослого с взрослым, общение равных. Только так он чувствует себя достаточно ценным. Другие варианты воспринимаются как давление и вынуждают убежать дальше и дальше, разрушать больше и больше.

- Стремление принадлежать группе («металлисты», «панки», «рэпперы», «скинхеды», «кислотники» или «рэйверы», «роллеры», «толкиенисты» и многие другие). Принадлежность к некоторым группировкам определяет выбор того или иного стиля поведения и может являться фактором, способствующим формированию аддиктивного поведения.
- Проблемы в семье. Родители, как самые близкие взрослые, отвечают за всю взрослую половину человечества, и большая часть протеста против мира взрослых ложится на их плечи. Да и самим родителям часто хочется видеть в своем ребенке не бунтаря и задиру, а полное выполнение всех своих несбывшихся некогда чаяний.
- Необходимость учиться навыкам взаимодействия с другими людьми, навыкам общения, способам построения отношений и соблюдения границ, себя достаточно ценным. Другие варианты воспринимаются как давление и вынуждают убежать дальше и дальше, разрушать больше и больше.

УПРАЖНЕНИЕ «СЕЙЧАС И ПОТОМ»

Цель: рефлексия желаемых изменений, способов их достижения.

Реквизит: набор разнообразных ассоциативных карт (предпочтительно Morena) или набор от игры «Dixit», «Imaginarium». Карточки перемешиваются и раскладываются на столе изображениями кверху.

Инструкция: пожалуйста, подойдите к столу и внимательно рассмотрите разложенные картинки. Вам нужно выбрать рисунок, который бы чем-то вам напомнил ваши отношения с подростком сейчас. После того, как вы выбрали, пожалуйста, посмотрите снова на оставшиеся рисунки и выберите такой, который бы у вас ассоциировался с такими отношениями, которых вы бы хотели достичь через некоторое время. Возьмите обе карточки и возвращайтесь на свое место.

Теперь, пожалуйста, объединитесь в тройки и обсудите. Сначала – первые выбранные вами рисунки. Потом – вторые. Обсудите, пожалуйста, что вы делаете сейчас для того, чтобы ваши отношения менялись в том направлении, которое вам нравится.

Обсуждение в кругу: как вам было выбирать картинки? Как было обсуждать, удалось ли найти что-то похожее? Что из того, что вы делаете с подростком сейчас, работает на то, чтобы отношения становились лучше в будущем?

Раздел 1.2. Чего общество ждет от подростков?

Цели раздела:

Обсуждение социальных ожиданий от подростка сейчас и в СССР, образа подростка в обществе и их влияния на жизнь подростка и его семьи.

ЛЕКЦИЯ «ВЫЗОВЫ ОБЩЕСТВА ДЛЯ ПОДРОСТКА»

По статье Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. «Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории»

С течением времени повседневность подростковой жизни меняется, и психологические содержания этого периода также претерпевают изменения. Транзитивность общества (К.Н.Поливанова), высокий уровень неопределенности повышает тревогу среди взрослых и опосредованно среди детей. По мнению практикующих психологов, для современных семей характерны тенденции исключения ребенка из решения бытовых задач и приоритета учебы над другими сферами, в связи с чем вместо развития навыков разрешения бытовых трудностей, таких, как перегоревшая лампочка или отсутствие готовой еды, у ребенка формируется реакция беспомощности на бытовой дискомфорт, а у родителей под влиянием множественных социально поддерживаемых дискуссий о «правильном родителстве» развивается почти повсеместное сомнение относительно себя как хороших родителей, что в совокупности работает на замедление процесса сепарации и усиление тревоги ребенка за себя и за родителей. Как пишет L. Crockett со ссылками на Р. Бенедикт и Р. Хевигхерста, «...Как переход от детства к взрослости, подростковый возраст тесно привязан к структуре взрослого общества, и ожидания от юношества в течение этого периода отражают, по важным параметрам, навыки и качества, которые представляются важными для успеха во взрослых ролях». Сейчас требования общества ко взрослому человеку достаточно размыты; представляется, что основная черта, которая безусловно востребована – это гибкость, возможность адаптироваться к изменяющимся условиям. В транзитивном обществе формы и модели взросления предельно диверсифицируются. Появляется понятие «кидалт»: kidult – сокращение от англ. kid — ребенок и adult – взрослый; это взрослый человек, сохраняющий свои юношеские увлечения, «не спешащий взрослеть», инфантильный. Распространяется явление дауншифтинга. Тенденция рассматривать молодых людей, не социализированных в привычном значении слова (не проводящих время за учебой или работой, не обеспечивающих себя финансово, проживающих с родителями) как «самоопределяющихся», также усиливается. J. Arnett в 2000-х годах вводит понятие

«появляющейся (или становящейся) взрослости» (Emerging adulthood): это новый «вставной» возрастной период между 18 и 25 годами, характеризующийся частичной самостоятельностью при отсутствии собственных жилья и семьи, которому свойственна «роль без роли»: многочисленные виды деятельности при малом числе ролевых ограничений. В целом жизненная история как история целеполагания и целедостижения претерпевает существенные изменения, как в отношении подросткового, так и взрослого возраста.

И.А. Быкова и В.П. Серкин вводят понятия «сценарии отложенной жизни» и «невроз отложенной жизни», обсуждая особенности жизненного планирования на примере северян, на протяжении десятилетий считающих, что пока они еще не живут настоящей жизнью: «“Настоящая жизнь”, по их мнению, начнется после того, когда они, накопив ресурсы (чаще всего – деньги и имущество) переедут в регионы с более благоприятными климатическими условиями и с более развитой инфраструктурой». В качестве основных признаков сценария отложенной жизни эти авторы выделяют: наличие в будущем поворотного момента, превращающего жизнь из «подготовительной» в «настоящую»; данный поворотный момент приобретает для человека статус сверхценности; при сопоставлении «после поворотного момента» сильнее наполнена значимыми ценностями; будущее не структурировано на период после осуществления сценария («тогда заживем»); жизнь и личные качества респондентов в будущем оцениваются выше, чем в прошлом и в настоящем; редко предпринимается обустройство и улучшение текущей жизни и др.

В условиях множественности предложений со стороны среды и сложности сортировки, непредсказуемости исходов и нелинейности траекторий (образовательных, семейных и любых других) можно предполагать, что идентичность в привычном нам классическом понимании, возможно, у подростков не формируется, вместо нее развивается менее интегрированная, более множественная система временных и ситуативных «субидентичностей». Современным подросткам и их семьям очень сложно спрогнозировать, как выбор образовательной траектории скажется на дальнейшем получении места работы и заработка. В результате они вынуждены заменять стратегию тактикой; принимаемые сознательно или «по умолчанию» решения оказывают понятное влияние на настоящее и ближайшее будущее подростка, но их отложенные эффекты неизвестны. Из этого следует, что принимаемые решения имеют слабую прогностическую роль и принимаются преимущественно с опорой на настоящее и ближайшее будущее: это адаптация к высокому уровню неопределенности. Высокий уровень тревоги и несформированная, диффузная идентичность обеспечивают высокий уровень тревоги,

требующий, по всей видимости, «заземления» и упрочения себя в настоящем, «не забегаая вперед» в будущее, что проявляется, например, в чрезвычайно распространенной практике фото- и видеофиксации различных сиюминутных повседневных эпизодов (локация, пища, покупки и т.п.). Распространенность интернета и социальные сети делают доступными для контакта миллионы или даже миллиарды людей, в связи с чем у них резко возрастает потребность в переживании собственной уникальности: возможно, этим объясняются чрезвычайно популярные среди подростков «опасные селфи» и «опасные видео», для съемки которых требуется попадание в какое-либо нетривиальное, небезопасное место, что нередко приводит в последнее время к травмам и несчастным случаям.

Высокая социальная неопределенность в сочетании с «традиционными» ожиданиями со стороны взрослых («Где жизненные цели, планы на будущее, мечты о семье?») и почти полное отсутствие профориентационной работы среди подростков, которая бы учитывала особенности современной социальной ситуации, редкость «культуры обсуждения будущего» в семьях приводят к прокрастинации, откладыванию жизненных решений и продлению детства и зависимости от родителей, с упоминания которых мы начали статью. Множественность и временность форм существования семьи, современная тенденция восприятия семьи как «психотерапевтического союза», размывание детско-родительских ролей, «кризис родительства» и сложности использования собственного опыта родителя для поддержки и помощи ребенку в силу изменения общества приводят к тому, что поколения подростков и родителей оказываются все более изолированными, имеющими отдельные пространства для общения и занятий и почти лишенными пространств взаимодействия, что также не способствует выстраиванию ясной траектории и совершению осознанных, обдуманых выборов. В то же время, по всей видимости, возрастает потребность подростка в наставнике (mentor) – взрослом, который старше приблизительно на полпоколения, который может служить ролевой моделью, транслятором ценностей взрослого мира на своем примере, и способствовать формированию и развитию Мечты (Dream) по Д.Левинсону – стремлению, которое так или иначе упорядочивает жизненный путь человека. Завершая, мы хотим подчеркнуть следующее: в условиях хронической неопределенности и трудностей с прогнозированием социальной динамики фокус с целей и результатов смещается на процесс – деятельность по обсуждению, освоению, пробам и экспериментированию в области проектирования своего жизненного пути. Задачей психолого-педагогического сопровождения в этой ситуации становится повышение осознанности подростка в областях своих сильных и слабых сторон, индивидуальных

тактик в решении отдельных жизненных задач и выстраивании системы приоритетов, которые будут опосредованно влиять на достигаемые результаты, в повышении эффективности социальной среды подростка с точки зрения культуры обсуждения его настоящего и будущего. Ресурсом, в котором нуждается подросток, является стабильность как то, что позволяет справляться с неопределенностью и непредсказуемостью. С точки зрения практических рекомендаций – в рамках сопровождения выстраивания подростком своей жизненной траектории задачей заинтересованных взрослых становится обеспечение подростку контакта и определенности, т.е. стабильности в пространстве персональных отношений и в пространстве поведения/ценностей/интересов. Контакт и определенность – ресурсы, которые позволяют сохранять устойчивость в транзитивном обществе, и это то, чем взрослые могут делиться с поколением подростков – в рамках как профессиональных, так и семейных отношений.

ОБСУЖДЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Обсуждение в кругу, примерные вопросы:

- помните ли вы себя в возрасте вашего ребенка?
- что вам казалось тогда самым важным?
- что вам говорили родители, учителя, другие значимые взрослые – как следует себя вести, на что опираться, к чему стремиться?
- насколько эти советы были для вас полезны, насколько вы им следовали?

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛАНИЯ»

Цель: рефлексия спектра инструкций и рекомендаций, направленных на поддержку подростком определенных идей/ценностей/авторитетов.

Реквизит: Бумага, ручка.

Инструкция: Пожалуйста, задумайтесь о своей жизненной ситуации сейчас. У вас есть определенный образ жизни, определенные близкие, определенные занятия. Как вам кажется, кто в вашей социальной среде как-либо относится к вашему образу жизни? Поддерживает вас, оценивает, дает советы и рекомендации? Это могут быть позитивные, поддерживающие, вдохновляющие вещи, а могут быть осуждающие и неконструктивные. Кроме того, это могут быть какие-то общие содержащиеся в культуре идеи, которые как-то соотносятся с вашим опытом – поддерживают его или рекомендуют менять. Пожалуйста, нарисуйте табличку и постарайтесь заполнить ее на 5-10 высказываний. В табличке указывайте, в чем состоит содержание послания, от кого оно исходит, насколько

оно вам полезно/вредно и как, вам кажется, с ним стоит обойтись.

<i>От кого</i>	<i>Послание</i>	<i>Польза/вред</i>	<i>Как реагировать</i>

Обдумайте, пожалуйста, находитесь ли вы сейчас в переломном моменте вашей жизненной истории (происходят ли какие-то серьезные изменения, переезд, смена семейного статуса и т.п., или сейчас никаких изменений не происходит, и эти послания адресованы вашему обыденному образу жизни).

После того, как вы заполнили и обдумали табличку, пожалуйста, сделайте то же самое относительно вашего ребенка-подростка. Попробуйте зафиксировать ряд посланий, которые получает подросток от своей социальной среды – в семье, в школе, среди сверстников и т.п. Что ему транслируется в контексте желаемых действий, ценностей, выборов? Как вам кажется, стоит ему реагировать на получаемые инструкции и советы?

<i>От кого</i>	<i>Послание</i>	<i>Польза/вред</i>	<i>Как реагировать</i>
<i>Мать</i>			
<i>Отец</i>			
<i>Другие родственники</i>			
<i>Учителя</i>			
<i>Друзья</i>			
...			

Объединитесь в пары и обсудите, пожалуйста, табличку про подростка.

- удалось ли выделить какие-то общие послания?
- как вам кажется, какие чувства лежат за тем или иным посланием?

Обсуждение в кругу:

- удалось ли найти сходство внутри пар?
- какие послания кажутся самыми верными, адекватными современной ситуации для подростков?
- какие послания кажутся неверными, вредными?
- выберите одно-два наиболее ярких послания для следующего упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «СОВЕТЫ»

Нужны добровольцы для инсценировки. Один на роль взрослого, другой на роль подростка. Задача взрослого – транслировать то послание, которое заинтересовало участников в предыдущем упражнении. Задача подростка – каким-то образом на него реагировать. Вокруг послания выстраивается контекстуальная ситуация (урок в школе,

семейный обед и т.п.). Все остальные участники становятся наблюдателями сценки.

Обсуждение:

- из роли подростка: как было слушать такое послание, какие чувства оно вызывало? Какие желания появлялись (слушаться, сбежать, вступить в конфликт и т.п.)? Как казалось, из каких чувств и намерений данное послание транслировалось взрослым?

- из роли взрослого: как было произносить такое послание? Как изнутри него выглядит его адресат-подросток? Какие чувства были в этой сценке? Чего хотелось для себя, чего хотелось от подростка?

- от наблюдателей: что происходило? Как вел себя взрослый? Как вел себя подросток? Какие выводы можно сделать?

При заинтересованности и азарте упражнение можно повторить с другим посланием.

ОБСУЖДЕНИЕ

- Как думают слушатели, чего современное общество хочет и ожидает от подростков?

- Какой образ подростка доминирует в социальной среде участников?

- Насколько такие представления похожи на ожидания от них самих, когда они были подростками?

- С чем могут быть связаны такие изменения?

Группа делится на родителей и подростков

Родители просят что-то

Например - сделать уроки

Убраться в комнате

Потом дети это делают

Потом встречаются с родителями

Разыгрывается день

Утром родитель просит ребёнка

Потом школа работа

Подростки тусуются в школе

Родители на работе

Потом встречаются дома

И дело сделано, потом не сделано, потом снова не сделано

Три дня проживаются

Чувства и тд друг к другу

Выход на договариваться

Тоже можно с исключением компа

Или уходят гулять

Подростковая компания

Всех разделить на три класса разных возрастов

Дать прожить так день

Старший и младший и родитель - пришли из школы с разными результатами - надо с ними поговорить

Они вместе

Упражнение в тройках

Упражнение в кругу - 4 добровольца - старший школьник и рождается новый, контакт, школьник заболевает, как сопровождать ревность

4 играют, остальные смотрят

Сложные семьи - бабушка, мама, ребёнок дети - в четверках. Задача - организовать жизнь, фигура - уроки или болезнь ребёнка

Как ребёнку получить внимание взрослого

Или рискованное поведение - проба алкоголя или зацепинг

Вместо уроков

Сложная семья - двое из разводов с детьми, общие дети: сюжет - планирование бюджета:)

Дети подростки, м зарабатывает 150 тр, ж - 50 тр, им надо согласовать траты и время

Ну соотношение 1 к 3

Филипенко придумал

Ещё?

Как говорить о сексе с ребёнком - подростком

В парах

(о наркотиках, дружбе)

Школа конфликт у подростка с учителем . Встреча семьи и школы. 4 добровольцев в кругу, потом обсуждение

Раздел 1.3. Повседневная жизнь современных подростков

Цели раздела:

Знакомство слушателей с результатами исследований образа жизни подростка,

активностью в интернете, обсуждение и сравнение опыта слушателей, их переживаний от разрыва между желаемым и реальным.

Упражнение для разминки «Слон, жираф и крокодил» (из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цель: Повышает тонус участников, способствует развитию произвольного внимания, скорости реакции, умения лидировать в группе.

Группа образует круг, водящий находится в центре. Указывая на любого из участников, он называет одно из трех животных: «слон», «жираф» или «крокодил». По команде «слон» названный участник выставляет перед собой согнутые в локтях руки, изображая бивни, а стоящие справа и слева от него изображают его уши. «Жираф» — вытягивает вверх руку, показывая длинную шею, а стоящие справа и слева от него — колючками из пальцев показывают на нём пятнышки. «Крокодил» щёлкает челюстями (изображается с помощью вытянутых вперёд рук), а соседи делают ему сзади гребень с помощью растопыренных пальцев. Тот, кто зазевался или ошибся в движении, сменяет водящего.

МОДУЛЬ II. ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ

Раздел 2.1. Кризис семьи с ребенком подросткового возраста и выход из кризиса

Цели раздела:

Знакомство слушателей с представлением о цикле развития семьи, о кризисе семьи с подростком, сопоставление собственного опыта с теорией, обсуждение путей совладания с кризисом.

УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЬЯ КАК ДОМ» (из курса по гештальт-терапии Н.Б.Кедровой, О.Ивашина, Е.Моисеевой)

Цель: обсуждение роли каждого члена семьи в общую систему; рефлексия взаимодействия и возможности развития.

Реквизит: листы бумаги А4, разноцветные карандаши или пастель

Инструкция: В каждом доме есть много всего: двери, окна, полы, потолки, пороги, лестницы и прочее. Все эти элементы выполняют разные функции, все они зачем-то нужны – например, для безопасности или гостеприимства. Попробуйте представить,

пожалуйста, вашу семью – всех тех, с кем вы делите кров и хозяйство – в виде вымышленного дома. Как вам кажется, кто из ваших домашних включая вас олицетворяет какую функцию, каким бы элементом дома он мог быть в вашей картине? Получилось? А теперь изобразите, пожалуйста, то, что получилось, на рисунке.

Обсуждение: по кругу, каждый кратко рассказывает про состав семьи и элементы дома, выполняемые функции. Далее обсуждение в кругу: было ли легко или сложно, что было самым интересным, удалось ли всем домашним подобрать роль? Удалось ли найти подходящее место себе? Какие ощущения от упражнения?

ОБСУЖДЕНИЕ ПЕРЕД ЛЕКЦИЕЙ «СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА, ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СЕМЬИ»

Перед лекцией ведущий запускает обсуждение семейной системы участников в общих чертах. «Мы сейчас будем обсуждать то, как развивается семья. Все семьи, конечно, разные – с разным стажем, разным количеством участников, разными отношениями внутри. Тем не менее, есть довольно универсальные правила, которые описывают развитие семьи в течение времени. Для того, чтобы нам было проще, мы будем после описания каждой стадии обсуждать ее особенности и примеры из вашей жизни, так будет и проще, и интереснее».

Лекция проводится «пунктиром»: после описания каждого этапа следует обсуждение опыта участников. Примерная схема вопросов:

- Были ли они на этой стадии? Какие помнят трудности? Какие помнят радости? Что им помогло сохранить отношения и перейти к следующей стадии? Либо что помешало, почему перейти не удалось? Могут ли они наблюдать семьи на этой стадии среди своих знакомых, что они могут сказать о преимуществах и недостатках данной стадии? Могут ли охарактеризовать особенности современных по семей по сравнению с их родительскими семьями?

В ходе лекции и обсуждений ведущим или его помощником на доске/флипчарте рисуется таблица, заполняемая в процессе обсуждения каждой стадии со слушателями.

Название стадии	Достоинства, преимущества стадии	Недостатки, трудности стадии	Что помогает пройти стадию и перейти на следующую?	Что препятствует прохождению кризиса и переходу на следующий

				<i>этап?</i>
1. Добрачный период				
2. «Время диады»				
...				

ЛЕКЦИЯ «СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА, ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ СЕМЬИ»

По учебнику О.А.Карабановой «Психология семейных отношений и основы семейного консультирования» (М., Гардарики, 2005).

Жизненный цикл семьи на основе периодизации Б. Картер и М. Макголдрик (1988).

Критерии: 1) жизненные цели; 2) задачи, реализуемые для достижения этих целей; 3) состав; 4) переходы с одной стадии на другую в соответствии с новыми жизненными установками семейной системы.

2 сценария развития семьи на каждой стадии: 1 - сценарий благополучия, успешное разрешение супругами стоящих задач, 2 - сценарий неблагополучия, деструктивного развития семьи, вызванного ее неспособностью разрешить эти задачи.

Между ними – континуум индивидуальных траекторий развития семьи (по степени ее гармоничности и эффективности).

Стадия 1. Добрачный период (молодой взрослый вне брачного союза), или «время монады».

Цель: достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свою судьбу.

Задачи:

- эмоциональная дифференциация Я от семьи родителей, автономизация личности, приобретение независимости;

- развитие интимности межличностных отношений (по Э. Эриксону), способности любить и быть любимым в межличностных отношениях с противоположным полом, поиск брачного партнера;

- становление Я личности через приобретение профессии и достижение

экономической независимости.

Успешное решение способствует благополучному и эффективному браку; нерешенные задачи мешают и всплывают позже.

Стадия 2. Заключение брака, образование новой семейной пары, или «время диады».

Цель: формирование новой семейной системы на основе заключения брака.

Задачи:

- выработка и согласование общих семейных ценностей и семейного уклада;
- решение вопросов главенства и установление лидерства;
- распределение ролей, принятие ответственности супругов за их выполнение;
- определение финансово-экономического статуса семьи, организация семейного бюджета, решение территориальной проблемы семьи (проблемы проживания);
- организация досуга;
- брачно-семейная адаптация супругов как приспособление к жизни в семье;
- формирование семейного самосознания «Мы», выработка общей позиции в отношении будущего семьи, планирование основных жизненных целей;
- установление отношений с расширенной семьей (родителями и родственниками каждого из супругов).

От успешности решения задач формирования новой семейной системы зависят жизнестойкость семьи и ее будущее. «Я и Ты» - «Мы».

Завершение «медового месяца» - перестройка прежних отношений близости и интенсивности переживания чувства любви, решение всего спектра задач данной стадии.

Молодая семья чувствительна к воздействию стрессоров.

Браки часто распадаются, если:

- сложны задачи данной стадии
- недостаточна психологическая готовность молодых супругов к их решению (неэффективно решены задачи предшествующей стадии: сохранение эмоциональной, поведенческой, ценностной зависимости от родителей, отсутствие экономического самостоятельности молодой семьи и т.д.)

Важно: готовность к супружеской жизни --- решение ими задачи установления новой системы отношений с расширенной семьей на основе автономии от семей

прародителей.

Россия: супруги начинают жить вместе у кого-то из родителей; приход нового члена в семью -- «свой — чужой» --- опасность группового давления расширенной семьи на «чужака», его не «равнозначного» положения в семье. Слово «примак»: муж как новый член семьи, супруг, «принятый» в расширенную семью, не обладающий полнотой и эквивалентностью прав в отличие от «коренных» членов семьи.

Брачная адаптация: постепенное приспособление супругов к совместной жизни на основе позитивных чувств симпатии, любви, дружбы и уважения друг к другу.

- 1) адаптация к новым брачно-семейным ролям и согласованной ролевой деятельности;
- 2) адаптация к потребностям, жизненным ценностям, интересам и стилю жизни супруга;
- 3) адаптация к индивидуально-типологическим особенностям, характеру и личностным качествам партнера;
- 4) адаптацию к профессиональной деятельности партнера;
- 5) сексуальную адаптацию партнеров (Сысенко, 1986).

Стадия 3. Семья с маленькими детьми (до подросткового возраста).

Цель: начало реализации функции воспитания детей, расширение семейной системы с включением в нее новых членов.

Задачи:

- изменение структурно-функционального строения семьи с формированием супружеской и родительско-детской подсистем;
- формирование родительской позиции матери и отца
- адаптация семейной системы к включению детей;
- выработка стратегии, тактики и методов воспитания, их реализация;
- установление новых отношений с расширенной семьей с включением для прародителей ролей бабушек и дедушек.

Иногда подразделяется: стадии семьи с детьми младенческого возраста, с детьми дошкольного возраста, с детьми школьного возраста. Возраст детей определяет конкретные задачи воспитания и формы детско-родительских отношений, возможность сохранять свои прежние роли в профессиональной и социальной сферах деятельности.

Рождение ребенка: кризис в семейной системе - она становится уязвимой, неустойчивой к стрессорам.

К. Витакер: все трудности семейной жизни отступают на второй план, когда семья

сталкивается с проблемами ожидания ребенка, беременностью, родами и уходом за младенцем.

С. Минухин: рождение ребенка - сложная реорганизация семьи, появление новой подструктуры, иногда это - угроза существованию самой семьи. Необходимость

пересмотра распределения ролей и обязанностей, изменяются возможности досуга и общения за пределами семьи.

Необходимость ревизии прежней системы. Координация двух подсистем.

- деньги и воспитание, домашние обязанности.

Задача сочетания семейной и супружеской. Могут быть противоречия.

Переход к родительству, формирование родительской позиции – кризис. Нет добровольности. Родитель пожизненно. Отказ – последствия нравственного выбора

Тенденции молодой семьи:

- традиционализация, усиление фактора полового диморфизма и сосредоточение женщины на семейных ролях;

- возрастание ригидности ролевой структуры семьи;

- резкое и кардинальное изменение образа жизни: сокращение времени досуга, общения с друзьями, интенсификация домашнего и производственного труда, рост напряженности;

- повышается чувство ответственности и зачастую тревоги за будущее семьи и благополучие ребенка;

- сокращается время общения, проблемы сексуального характера, переживание утраты любви.

Отстранение отца от воспитания – ревность, зависть, не формируется родительская позиция.

Прародители: перестройка отношений между прародителями и супругами— родителями

- новые роли и статусы

Новые роли - бабушек и дедушек:

- воспитание внуков;

- сохранение семейной истории и традиций, обеспечивающее преемственность поколений; - функция арбитров в семейных конфликтах и спорах;

- функция хранителей семейной мудрости;
- оказание помощи в решении проблемных ситуаций и кризисов, с которыми сталкивается семья.

Часто – пересмотр отношений и развитие сотрудничества.

Рождение ребенка - **изменения:**

- развитие идентичности супругов на основе принятия ролей матери и отца;
- изменение ролевой структуры семьи, включая перераспределение функций и появление новых родительских ролей;
- изменение ролевых отношений за пределами семьи - в сферах профессиональной, дружеских отношений и увлечений;
- изменение системы отношений в расширенной семье на основе принятия старшим поколением ролей бабушек и дедушек.

Стадия 4. Семья с детьми подросткового возраста.

Совпадение кризисов: утрата активной деятельности у старших;

кризис середины жизни у средних;

кризис подростковый.

Особая уязвимость семейной системы. Максимальная тревожность членов семьи, переживание чувства утраты безопасности, незащищенность.

Цель: развитие семейной системы с учетом растущей независимости детей и включение заботы о старшем поколении (прародителях).

Задачи:

- пересмотр системы детско-родительских отношений в направлении признания права подростков на взрослость и предоставление им необходимой и возможной степени независимости и самостоятельности;
- забота о старшем поколении семьи (прародителях);
- изменение «весовой категории» поколений, признание старшим поколением роли лидера за средним поколением;
- решение задач возрастного развития, перефокусирование личности на преодоление кризиса середины жизни, успешное разрешение задач личностного развития и самоактуализации, профессионального и карьерного роста

Переживания утраты любви, разочарование, «обесценивание» партнера и снижение чувства субъективной удовлетворенности браком. Супружеские измены.

Естественное завершение функционирования семьи, ее ликвидации в плане прекращения супружеских отношений. Сохраняются детско-родительские отношения.

Стадия 5. Период отделения детей, приобретающих взрослый статус (семья со взрослыми детьми).

Разнообразие!

Совместное или раздельное проживание, могут быть в браке или нет.

Супруги прекращают воспитывать детей, работают и общаются.

•*Цель:* формирование гибкой семейной системы с открытыми границами.

Задачи:

- реконструкция семейной системы как диады;
- формирование новой системы отношений между родителями и детьми по типу «взрослый—взрослый»;
- включение в семейную систему новых членов (жены сына или мужа дочери, внуков);
- освоение новых семейных ролей —бабушки и дедушки;
- повышенная забота о старшем поколении, принятие недееспособности и возможной смерти родителей.

Снова диада.

Утрата смысла жизни, обесценивание, охлаждение.

Деструктивно: вторжение в детские семьи, неформальное лидерство, узурпация власти над детьми

Гармонично: строительство супружеских отношений по форме «узнавания» — познания партнера с новых сторон, с преимуществом жизненного опыта, обретенной мудрости и терпимости.

Заново открывают друг друга. Случается, удивляются.

Рождение внуков – новые возможности.

Стадия 6. Семья после отделения детей (стадия пожилого возраста и старости).

Кто-то один или оба стареют.

Возрастные задачи. Выход на пенсию.

Интересы – благополучие и успех детей и внуков, близких.

Изменение сексуальных отношений.

Цель: перестройка системы отношений поколений в рамках расширенной семьи с учетом реалий возрастных изменений.

Задачи:

- сохранение прежних индивидуальных интересов, видов активности и форм взаимодействия и функционирования в супружеских парах вопреки физиологическому старению и утрате физических сил и возможностей;

- изучение новых возможностей выполнения социальных и семейных ролей (бабушки и дедушки);

- поддержка центральной роли среднего поколения;

- приобретение мудрости и опыта старости в разумном функционировании;

- переживание утраты супруга, близких людей, друзей, ровесников;

- построение модели жизнедеятельности после утраты супруга;

- «пересмотр» итогов жизни, принятие неизбежности собственной смерти, решение проблемы личностной интеграции перед угрозой распада.

Неравномерность изменения ролей. Мужчина перестает быть кормильцем, женщина остается домохозяйкой.

Деструктивно: «тихая бархатная революция» и переход власти к жене.

Гармонично: поиском новых значимых и доступных сфер самореализации, уважение друг к другу

Еще вариант: болезнь одного и объединение других вокруг сохранения его жизни и здоровья.

Важно среднее поколение. Дочери чаще, помогают чем сыновья: покупку продуктов, уборку, приготовление еды, уход за больными родителями.

ОБСУЖДЕНИЕ ПОСЛЕ ЛЕКЦИИ

Обсуждение в кругу, примерные вопросы:

- Что удалось вынести полезного лично для каждого слушателя?

- Можно ли выявить какие-то универсальные способы поведения/тактики/стратегии существования в семье, которые помогают преодолеть существующие сложности и перейти на следующую стадию?

Раздел 2.2. Домашнее пространство. Договоренности

Цели раздела: Обсуждение трансформации зон свободы и ответственности при взрослении ребенка, возможностей переговоров между подростком и родителем.

МОДИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ «ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ»

(из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цели: Это упражнение представляет собой способ косвенного описания детско-родительских отношений, игра является хорошим тренингом эмпатии и чуткости, а обсуждая ее, участники имеют возможность получить от других обратную связь. Таким образом, в ходе упражнения участники безопасным способом знакомятся с различными составляющими своей родительской позиции.

Материалы: Большое количество разных, непохожих вещей (пуговиц, ракушек, игрушек из киндер-сюрпризов, шишек, скрепок, камушков и т.п.), широкое покрывало.

Инструкция: Здесь на покрывале лежат самые разные вещи, подойдите к нему и выберите два предмета, которые вам напоминают вас и вашего ребенка-подростка. Вы можете взять любые из этих вещей, рассмотреть поближе, поменять или оставить себе для дальнейшего участия в упражнении.

Когда участники справятся с заданием, они возвращаются в круг (если группа не очень большая) или выбирают себе в пару партнера, выбор которого их заинтересовал.

Теперь от имени выбранных предметов расскажите о них: расскажите, что это за вещи, откуда они и зачем, что за характер и предпочтения у них, как они связаны между собой.

После того, как участники выполняют упражнение в парах, они объединяются в четверки и делятся друг с другом ассоциациями, которые вызывают у них эти предметы.

Анализ упражнения:

- Какие предметы вы для себя выбрали?
- Что из того, что сказали о себе предметы, понравилось вам больше всего?
- Рассказали ли предметы о каких-нибудь ваших сильных сторонах? А о слабых?
- Что показалось самым интересным?

ЛЕКЦИЯ «ЗАДАЧИ И ДОГОВОРЕННОСТИ»

(по пособию П.В.Дмитриевского «Подросток в семье: успешные переговоры»)

Для того, чтобы научиться выстраивать эффективные отношения с друзьями,

родными, учителями, подросткам приходится решать самые разные задачи, Установление ясных договоренностей помогает подростку в их решении.

Задача 1. Научиться прогнозировать последствия своих действий

Ребенок рождается на свет практически беспомощным, но по мере взросления его возможности постепенно растут. В какой-то момент он оказывается в состоянии сделать самостоятельный шаг — и теперь он может пойти туда, куда ему интересно. Проходит еще какое-то время, и ребенок научается говорить — и это значит, что он может рассказать другому все, что сочтет нужным. Со временем возможности родителя контролировать действия ребенка становятся все меньше и меньше. К моменту наступления подросткового возраста его уже нельзя просто унести на руках или отвлечь погремушкой от занятия, которое родитель счел опасным. Подростку важно научиться самостоятельно прогнозировать последствия своих действий, делать выбор на основе своих прогнозов и иметь дело с последствиями своих выборов. Без ясных санкций за нарушение правил подросток не может научиться ответственности.

Задача 2. Научиться регулировать свое поведение

К 11-12 годам дети начинают понимать, что в их руках возможности, сравнимые с возможностями взрослого человека: и психологические, и физические. Они могут поднять что-то тяжелое. Могут «довести» учительницу на уроке. Могут совершить правонарушение. Могут составить коллаж, который понравится сотням знакомых и незнакомых людей в социальной сети.

В связи с расширяющимися возможностями важной задачей возраста является освоение навыков саморегуляции, управления собственным поведением.

Еще до наступления подросткового возраста, примерно ко времени поступления в школу, у детей формируется произвольность: они учатся сдерживать одни импульсы, а другие, несмотря на внутренние и внешние препятствия и помехи, наоборот, разворачивать. В дошкольном и в раннем школьном возрасте это выражается в том, что ребёнок, играя, подчиняется правилам игры; соблюдает правила дисциплины в образовательном учреждении; выполняет определенные домашние правила; умеет ждать. В подростковом возрасте ребенок имеет дело с более сложной иерархией мотивов (желаний, намерений, потребностей), и сталкивается со сложностями в их реализации, когда ему не хватает навыков саморегуляции.

Как правило, своим чувствам подростки не вполне доверяют, не вполне осознают, не знают, как с ними обходиться. Задачей возраста становится научиться дифференцировать свои чувства, опираться на них. Подростку важно научиться иметь дело с противоречивыми чувствами и мотивами, научиться выбирать цели и управлять

собой ради достижения этих целей.

Задача 3. Научиться общаться с людьми

Еще одна задача взросления — научиться жить во взаимодействии с другими людьми, имеющими свои интересы. Дети обучаются этому навыку на более ранних этапах развития, договариваясь с ребятами, в какую игру играть, обсуждая с родителями, на каких условиях возможно более позднее укладывание спать и т.д. Детям важно научиться иметь дело со своими границами и границами других людей: говорить о том, что им не нравится в отношении другого, просить о помощи, просить прощения в случае ошибки, говорить «нет» и т.д.

В раннем подростковом возрасте происходит расширение спектра социальных ролей, а старшие подростки выходят за рамки ролевых отношений и начинают строить близкие, партнерские отношения.

Предлагаемая нами практика обсуждения и принятия правил и санкций помогает подростку в реализации трех перечисленных выше задач. Получается, что вводя в семье предлагаемый формат обсуждения, вы не только делаете свою жизнь дома более комфортной для себя лично, но и осуществляете воспитательное воздействие в интересах своего ребенка.

При этом важно понимать, что в данной практике, так же как и в других воспитательных приемах, инициатива должна исходить от родителя. Часто подросток хочет показать, что он уже вырос и со взрослыми хочет быть на равных. Не стоит полностью доверять его словам. По факту и юридически, и психологически за семейные традиции и культуру отношений отвечают родители. Подросток в какие-то моменты будет проявлять вполне детскую «забывчивость» или непонимание, и в таких ситуациях задачей родителей будет напоминать об имеющихся договоренностях, следить за выполнением санкций, не соглашаться на нарушения и лукавство. Это - трудная и «занудная» работа, и она под силу только взрослым (педагогам, специалистам, родителям).

Схема достижения договоренностей

Этап 1. Фокусировка. Родитель обнаруживает, что какое-то поведение подростка причиняет ему дискомфорт.

Этап 2. Внутренняя сортировка.

Еще до начала разговора с подростком родитель проводит внутреннюю работу: разводит для себя, где неудобство связано с чувствами (тревога за судьбу подростка, стыд за ребенка перед кем-то), а где неудобство связано с реальным ущербом для родителя (невозможность принимать пищу в кухне, в которой лежит грязная одежда,

необходимость вечером ехать в полицию, и т.д.)

Этап 3. Взаимное прояснение неудобств, конкретного ущерба. Родитель описывает свои неудобства и говорит о готовности узнать о неудобствах и недовольствах подростка.

Этап 4. Достижение договоренностей.

Взрослый и подросток проясняют условия договора и санкции за нарушение. Назначается период для тестирования договора и санкций. После окончания периода (например, через неделю) проходят повторные обсуждения условий договора и при необходимости в соглашение вносятся изменения.

Комментарий 1

Иногда родители надеются, что подросток будет сам чувствовать, что причиняет своими действиями родителям дискомфорт. В реальности, как правило, подросткам сложно сопереживать родителю, они очень сосредоточены на себе, и научиться регулировать свое поведение через сочувствие для многих ребят — слишком трудная задача. Вот почему мы предлагаем вести переговоры вокруг конкретных, легко наблюдаемых внешне неудобств. Можно договориться о том, что громкая музыка в комнате дочери не дает возможности родителю заснуть, но неверно требовать от сына перестать общаться с Васей, потому что Вася из неблагополучной семьи и родитель тревожится за будущую судьбу сына.

В семьях, где на ребенка возлагают ответственность за заботу о чувствах взрослых, вырастают подростки, которыми впоследствии становится легко манипулировать через чувство вины и стыда. С одной стороны, казалось бы, через такие манипуляции можно достичь хороших результатов: «Поступай в институт, иначе бабушка так расстроится, что у нее заболит сердце». С другой стороны, такие подростки уязвимы и для манипуляций с очень опасными последствиями: «Если ты не попробуешь наркотик вместе со мной, я очень обижусь». Для того, чтобы быть застрахованным от подобных манипуляций, подросток должен в отношениях с родителями научиться договариваться в партнерской, взрослой позиции.

Комментарий 2

В российской культуре принято воспринимать конфликт интересов, нестыковку в отношениях как «проблему», проявление неблагополучия в отношениях. На самом деле, хотим мы того или нет, но в обычной жизни взаимопонимания и гармонии, подобных симбиозу младенца и матери или отношениям двух влюбленных, достичь невозможно. Нестыковка интересов взрослых людей, живущих вместе, — это нормально. В процессе согласования в чем-то придется «подвинуться» родителю, в чем-то — подростку. Хотя полной гармонии при совместном проживании на одной территории достичь нереально,

возможно достижение компромисса, когда при частичном неудобстве каждой из сторон, в целом совместная жизнь удовлетворяет всех.

Комментарий 3

На этапе прояснения претензий чрезвычайно важно сосредоточиться на ясных неудобствах, а не на культурных нормах («так надо», «приличные ребята так себя не ведут», «что я скажу бабушке?»). Абстрактные социальные нормы для подростков, как правило, неубедительны. Они как раз проверяют их на прочность, экспериментируют, находят собственные смыслы, открывают заново. При этом им вполне понятна простая «прикладная» мораль: если мы компанией друзей поровну «скидывались» на пакет чипсов, то и достаться должно всем поровну. Поэтому, говоря о простом несоблюдении интересов, мы имеем дело с более понятной для них реальностью: подростки вполне чувствительны к несправедливости (особенно в свой адрес).

Комментарий 4

Теперь давайте подробнее рассмотрим пункт 3 «Взаимное прояснение неудобств, конкретного ущерба». Приведем примеры эффективных обращений к подростку на этом этапе.

— Мне не нравится, что меня вызывают в школу из-за твоих плохих оценок, я теряю время, которое мог бы потратить на что-то приятное или важное. (Ясное объяснение, в чем ущерб).

— Мне не нравится, что в общей гостиной лежит твоя грязная одежда. Я хочу посидеть почитать, а тут плохо пахнет. (Ясное объяснение, в чем ущерб).

— Мне важно узнать, есть ли что-то в моем поведении, что тебе не нравится, и готов это обсуждать и договариваться. (Партнерское предложение, готовность идти навстречу.)

Примеры неудачных обращений на этом этапе:

— Ты все время сидишь за компьютером. У тебя зависимость. Перестань! (Неясно, в чем ущерб родителю).

— Как можно жить в такой грязной комнате?! (Неясно, в чем ущерб родителю).

— Если ты будешь и дальше общаться с Машей, ты не поступишь в институт и не найдешь хорошую работу, и мне придется тебя всю жизнь кормить! (Неочевидные причинно-следственные связи, суждения об отдаленном будущем, неясно, в чем ущерб родителю сегодня).

Комментарий 5

Обратимся к четвертому пункту «Достижение договоренностей». К примеру, хорошее соглашение между отцом и сыном может выглядеть вот так:

«Миша выключает компьютер не позднее 23:00. До 23:00 папа не вмешивается и не напоминает о режиме.

Если папа заглядывает в комнату после 23:00 и видит, что Миша за компьютером, Миша лишается права пользоваться компьютером в течение 1 последующих суток.

Если папа не выдерживает и начинает упрекать Мишу за использование компьютера до 23:00, Мише предоставляется право похода в кафе за счет папы в течение недели после нарушения».

В такой формулировке есть ясные ориентиры. Легко понять, соблюдается ли правило, или оно нарушено. В случае нарушения наступает ясная санкция с ясным временем начала и окончания. Предусмотрены нарушения и санкции и со стороны сына, и со стороны отца.

Другие примеры хороших правил:

«В неделю Ваня получает в школе не более 2 двоек. В случае, если неделя еще не закончилась, а Ваня получает третью двойку, Ваня не может идти гулять в течение всего воскресного дня текущей недели».

«На территории квартиры не допускается употребление нецензурных слов. В случае употребления дочерью нецензурных слов сумма карманных денег уменьшается из расчета 50 рублей за 1 эпизод».

Приведем также примеры плохих правил:

«Ваня уважительно разговаривает с мамой, в случае неуважительного общения Ваня лишается компьютера». (Неясны критерии уважительности, неясны сроки действия санкции).

«Ваня хорошо учится». (Неясно, что такое «хорошо», как понять, что правило нарушено)

«Ваня нормально себя ведет». (Неясно, что можно делать, а что нельзя).

Обсуждение: Опыт установления договоренностей в семье. Анализ ошибок. Примеры удачных и неудачных договоренностей.

УПРАЖНЕНИЕ НА 1-4 ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ ДОГОВОРЕННОСТЕЙ

Цель: попрактиковаться в осознании и обсуждении в конструктивном ключе вызывающих неудовольствие ситуаций, выработке договоренностей.

Участники разбиваются на пары – роли «родитель» и «подросток». Родитель инициирует разговор, высказывая какое-то свое недовольство, и далее идет по этапам, стараясь прийти к конструктивной договоренности. Подросток откликается из роли,

подыгрывая или сопротивляясь. После – рефлексивное обсуждение в парах: как было в ролях, что удалось, что не удалось, какие моменты вызывали сложности, что помогало и что мешало. После этого обсуждение в кругу: что помогало, что мешало достичь договоренностей из ролей родителя и подростка.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ «ЗАДАЧИ И ДОГОВОРЕННОСТИ» (По пособию П.В.Дмитриевского «Подросток в семье: успешные переговоры»)

Этапы заключения договоренности

Прояснение потребностей и ценностей. За неудобным поведением подростка всегда стоит удовлетворение важных жизненных потребностей и реализация ценностей. Задача этого разговора — прояснить, какие «хорошие» потребности и ценности стоят за неудобным поведением. Прояснить это могут помочь вопросы: — Расскажи, почему для тебя это так важно? — Расскажи, почему для тебя невозможен вариант, который я предлагаю?

Столкновение двух групп ценностей и двух групп потребностей. Признание потребностей подростка и внятное прояснение своих потребностей. Например: — Я понял, что для тебя отношения с Машей представляют большую ценность, и тебе важно проводить с ней достаточно времени. А мне важно, чтобы ты нормально учился, и мне бы не звонили из школы из-за прогулов или двоек. Давай попробуем придумать, как нам сделать так, чтобы учитывались и мои, и твои интересы?

Совместная выработка внятного правила. Задача родителя — вместе с подростком найти способ организовать жизнь в семье так, чтобы учитывались и потребности (ценности) подростка, и потребности (ценности) родителя. Если подросток сразу не готов принимать всех ваших условий, но готов принимать лишь некоторую часть из них, лучше начать с небольших шагов навстречу, чтобы и подросток и родитель привыкли к такому формату. Через пару недель родитель может вернуться к тому, о чем сразу не удалось договориться. Как уже было сказано ранее, формулировка правила должна позволять предельно ясно определить, соблюдено правило или нарушено. Этому способствует включение в правило конкретных показателей (времени и количества) и исключение любых неоднозначных формулировок.

Прояснение достаточности имеющихся ресурсов. Чтобы введение правила и санкции приносило плоды, а не являлось провокацией для будущих конфликтов, важно убедиться, достаточно ли у родителя и подростка сил и возможностей соблюдать договоренности. Например: не нужно ли пригласить репетитора (чтобы улучшить

оценки), купить будильник (чтобы вовремя вставать), не лучше ли будет на первых порах по утрам делать напоминания (чтобы привыкнуть к режиму) и т.д.?

Совместная выработка ясной санкции. Опыт показывает, что без санкций правила не работают. Санкции не должны быть жестокими, но они должны быть достаточно нежелательными, чтобы мотивировать участников соглашения выполнять договоренности, даже когда не хочется. Выполнение договоренностей может оказаться сложным не только для подростка, но и для родителя. Имеет смысл договориться не только о санкции для подростка в случае невыполнения правила, но и для родителя. Санкции (также как и правила) должны быть предельно ясными: иметь точные сроки, время начала и конца и т.д. Совместная выработка ясной санкции

Опыт показывает, что без санкций правила не работают. Санкции не должны быть жестокими, но они должны быть достаточно нежелательными, чтобы мотивировать участников соглашения выполнять договоренности, даже когда не хочется. Выполнение договоренностей может оказаться сложным не только для подростка, но и для родителя. Имеет смысл договориться не только о санкции для подростка в случае невыполнения правила, но и для родителя. Санкции (также как и правила) должны быть предельно ясными: иметь точные сроки, время начала и конца и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОТРАБОТКУ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРЕННОСТИ

Цель: попрактиковаться в обсуждении сложной ситуации и в заключении удовлетворяющей обе стороны договоренности.

Участники объединяются в другие пары, чем в предыдущем упражнении, и проходят по этапам заключения договоренности, обсуждая какую-либо выдуманную или реальную ситуацию. Сначала один в роли родителя, другой – подростка, затем они меняются ролями.

Обсуждение в парах: что было легко, что сложно, чего опасаются в практическом применении данной тактики.

Обсуждение в кругу: что помогало, что мешало заключению договоренности.

Раздел 2.3. Отдых в семье. Семья как ресурс

Цели раздела:

Актуализация семейного пространства как такого, которое поддерживает, дает возможности отдыха, восстановления, развития, встречи.

ШЕРИНГ: кто в каком состоянии пришел, чего бы хотел, к чему есть интерес.

Ведущие расскажут о себе тоже. Акцентируются упоминания напряженности, усталость, а также удовольствия, расслабленности. Анонс: занятие об отдыхе, без лекции.

Всех участников объединяет наличие в семье ребенка-подростка: это утомительно само по себе – отстаивать и двигать свои границы, быть бдительным, но не внедряющимся, и т.п. К тому же к этому моменту у родителей накапливается родительская усталость от всех предшествующих этапов. Поэтому очень важно уметь восстанавливаться.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ РЕСУРСЫ»

Цель: фокусировка внимания на способах отдыха, расслабления, восстановления.

Реквизит: листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши

Инструкция: Мы все периодически устаем, периодически отдыхаем. Пропорция этих занятий у всех разная: кто-то умеет следить за своим состоянием и отдыхать вовремя и в досталь, а кто-то не умеет или не может отдыхать столько нужно. Тем не менее, отдыхать – это очень важно. Я прошу вас сейчас подумать про свой образ жизни и вспомнить, представить себе занятия, которые позволяют вам отдохнуть. Это может быть что угодно. Пожалуйста, вспомните не меньше 5 таких занятий и запишите их на листе.

Объединитесь в тройки и обсудите, пожалуйста, ваши занятия. Захотелось ли добавить в свой список что-то забытое? Обнаружились ли схожие пункты?

Можно ли выделить какие-то группы занятий? Ведущему – записать на доске/флипчарте получившиеся группы и примеры.

Теперь, пожалуйста, переверните ваши листы и нарисуйте себя отдохнувших.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩИЕ ЗАНЯТИЯ»

Цель: восстановление взгляда на семью как на сферу поддержки и удовольствия

Реквизит: метафорические карты (Morena, Dixit и т.п.)

Инструкция: обратитесь, пожалуйста, сейчас к образу жизни вашей семьи. Выберите, пожалуйста, карточки, которые ассоциируются для вас с теми занятиями в вашей семье, которые объединяют всю семью или хотя бы часть.

Объединитесь в пары, обсудите.

Обсуждение в кругу: что это могут быть за занятия, которые позитивно объединяют всю семью? (спорт, приготовление еды, настольные игры и т.п.)

Давайте составим «топ-5» лучших семейных занятий с примерами.

Настольные игры – какие? Спорт – какой? И т.п.

Рекомендации от ведущих.

- приготовление и поглощение семейного ужина
(торт, блины, варенье и т.п.)

- настольные игры (Имаджинариум, Диксит, Каркассон, Блокус, Колонизаторы, Активити, и т.п.)

- поход- катание на велосипедах/роликах

- просмотр фильмов

И т.п.

УПРАЖНЕНИЕ «Я НИКОГДА НЕ...»

Цель: Разрядка, переход от игровых к более серьезным формам активности.

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». (Например - «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному.

Хорошо подходит при переходе к углубленной дискуссии в малых группах. Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО ЖИЗНИ» (применительно ко взрослым)

Перевод Дарьи Кутузовой, с сайта <https://narribrus.wordpress.com/2009/01/18/tree-of-life/>

Дерево Жизни

Ведущий рисует на большом листе бумаги свое собственное дерево, и объясняет на своем примере, что каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья и плоды), а также поверхность почвы – является «опорной точкой» для рассказа о важных аспектах того, кем человек является и хотел бы быть.

Корни: Это опорная точка для того, чтобы участники рассказали, откуда они (из какой деревни или города); об истории своей семьи (что значит фамилия, кто кому родня и т.п.); о том, кто в жизни их больше всего чему-то научил; о любимом занятии, любимой книге, песне или сказке.

Поверхность земли: Как обычно проходит день, что человек делает в течение дня.

Ствол: Особые умения – это могут быть умения, которые участник упомянул, описывая то, чему его учили, свои повседневные занятия – и умения, которые участник проявляет непосредственно в группе. В дни, предшествующие проведению упражнения, сотрудники внимательно отмечают для себя, какие умения есть у участников. Это могут быть умения, связанные с физической ловкостью, умения заботы, доброты и пр. Во время работы с Деревом Жизни ведущие могут напомнить об этих умениях, помочь отметить их на стволе дерева. Ведущие могут задавать вопросы об истории этих умений: у кого участник научился этому и пр. Это тоже может быть отмечено на стволе дерева. В процессе рисования ствола участникам часто вспоминается что-то важное и дорогое.

Ветви: Это мечты, надежды и желания. Когда человек рисует ветви, ведущие могут спрашивать о том, как возникли эти мечты, надежды и желания, и как они связаны со значимыми для ребенка взрослыми. Можно спросить, как удалось сохранить эти мечты и надежды, и что помогало участнику в этом.

Листья: (дерево вечнозеленое, листья с него не отваливаются!) Листья – это значимые люди, как живые, так и те, кто уже не живет. Из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным для нас. Со смертью отношения не заканчиваются. Ведущие могут расспросить участника об этих значимых для него людях. Если ребенок, вспоминая об умершем, расстраивается, ведущий может задать ему следующие вопросы:

- Были ли моменты, когда вы с этим человеком были счастливы вместе?
- Чем этот человек замечателен?
- Был бы этот человек рад, если бы знал, что ты помнишь его именно таким?

Эти вопросы побуждают рассказать о том, что для него важно в отношениях с умершим близким человеком. Это способ признать и почтить эти отношения. Тут участник может рассказать и о том, какие способы у него есть поддерживать значимость этих отношений, несмотря ни на что.

Плоды: Это разнообразные дары, которые получил ребенок. В первую очередь – нематериальные: дары заботы, доброты, любви. Ведущие спрашивают:

- Как ты думаешь, почему этот человек одарил тебя этим?

— Что он ценил в тебе, почему ему захотелось проявить таким образом любовь, доброту, заботу?

— Как ты думаешь, что ты внес(ла) в жизнь этого человека? Если ребенку трудно назвать какие-то дары, ведущий помогает, задавая вопросы о том, что уже обсуждалось в ходе упражнения.

Ведущий объясняет, что надо рисовать, рисуя при этом свое Дерево Жизни (по возможности плохо и криво, чтобы никто не стеснялся собственного рисунка) и кратенько рассказывает свою историю. Потом просит поднять руку тех, кто хотел бы тоже нарисовать дерево. Важно, чтобы у участников было ощущение безопасности и возможности отказаться.

Когда участники заканчивают рисовать деревья, ведущий предлагает им приклеить рисунки к одной из стен комнаты. Получается целый лес прекрасных деревьев. Ведущий просит желающих рассказать о своем дереве. Это истории, связанные с чувством гордости, достоинства и благодарности, и рассказывать их гораздо приятнее, чем истории о страхе и боли. Так что кто-нибудь всегда вызывается. Когда участник рассказывает о своем дереве, ведущий расспрашивает его о надеждах, мечтах и желаниях, о том, как они возникли и как удавалось их сохранить, кто из близких людей не удивился и порадовался бы, узнав, что у него такие мечты, надежды и желания.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Шеринг, посвященный поиску и обнаружению ресурсов. О чем было известно? Про какие вещи, помогающие восстановиться, удалось вспомнить? Что кажется небесполезным попробовать?

МОДУЛЬ III. ПОДРОСТОК И ШКОЛА

Раздел 3.1. Школа: риски и ресурсы

Цели раздела:

Обсуждение школы как ресурса для подростка – информационного, социального, психологического и т.п., а также альтернативных форм образования.

ЛЕКЦИЯ «ШКОЛА И СОЦИАЛИЗАЦИЯ»

По статье Кондрашкин А.В., Хломов К.Д. «Постановка проблемы: девиантное поведение подростков, социальная ситуация и Интернет»

В социальную ситуацию подростка включено несколько систем отношений — для «обычного» подростка это семья, школа (или другое учебное заведение), компания друзей, кружки (клубы, секции, хобби, увлечения), средства массовой информации (включая Интернет). Такой набор не является обязательным для всех подростков, он описан для подростка, «не имеющего серьезных проблем с социумом, достаточно успешного в школе, не слишком скандального в семье» [7].

Если эти отношения нарушаются, то возникает ситуация *социально-психологической дезадаптации* [3, 7]. В ситуации дезадаптации социально-психологических ресурсов, которые доступны подростку в его системе отношений, оказывается недостаточно для преодоления возникающих трудностей. Эти трудности являются стойкими и без специальной помощи системно развиваются, а не преодолеваются, что снижает качество появляющихся личностных новообразований. Таким образом, подросток «увязает в проблемном образе жизни», и необходимость в помощи (взрослых, специалистов) становится еще более острой [7, 9].

Подростку в ситуации социально-психологической дезадаптации (где возможность получения помощи ограничена из-за нарушения отношений) еще более необходима помощь специалистов для восстановления отношений, за счет которых появляется возможность решать возрастные задачи.

Схема возникновения ситуации социально-психологической дезадаптации может быть описана следующим образом:

1. Возникновение конфликта в одних отношениях, в которые включен подросток. Конфликт возникает из-за несоответствия одной стороны ожиданиям другой. Такой конфликт можно обозначить как «первичный».

2. Невозможность конструктивного разрешения конфликта в этих отношениях. Это объясняется отсутствием социально-культурных механизмов конструктивного реагирования на определенную конфликтную ситуацию у участников отношений.

3. Некоторое истощение и соответствующее изменение поведения, статуса подростка во всех других отношениях. Это происходит в том случае, когда конфликт возникает в отношениях, которые имеют высокую значимость, ценность для подростка - т.е. в тех отношениях, в которых он имеет или видит возможность для удовлетворения своих потребностей.

4. Возникновение конфликта в других отношениях, в которые включен подросток.

Это связано с изменениями в поведении подростка. Часто вторичный конфликт возникает в отношениях, следующих по значимости по сравнению с отношениями, где возник первичный конфликт. Наиболее распространенные варианты - семья, затем школа (или иногда школа, затем семья) [7].

Далее схема повторяется до тех пор, пока подросток или не оказывается в изоляции от существовавших у него отношений, или пока не появится способность к разрешению конфликта. Лишаясь значительной части необходимых для развития ресурсов, подросток оказывается в ситуации социально-психологической дезадаптации [7].

Уличная социальная работа

Для изучения актуальной социальной ситуации развития подростков разные методы работы предоставляют разные возможности. Так, для понимания того, как устроен досуг подростков, как они проводят свое свободное время и какие достоинства и недостатки есть у этих способов времяпрепровождения, чрезвычайно важным источником информации является *работа с подростками на улице*. Уличная социальная работа осуществляется не как изолированная деятельность, а как часть системной работы с подростками в рамках восстановительного подхода. Она строится по принципу нахождения «точек входа» в социальную ситуацию развития подростка. Практика социальной уличной службы во многом состоит в осуществлении *первичного контакта*. Ключевым моментом этой работы является установление значимой связи между подростком и уличной (дворовой) компанией — именно к этим отношениям подключаются уличные специалисты.

Из методических разработок К.Д.Хломова, О.И.Ивашина

Младшие школьники.

До 10-12 лет – это тот возраст, когда то что происходит с ребенком в его жизни, его среде вполне соответствует его потребностям. Как в младенчестве потребностью является получить заботу о себе, и освоить как то тот мир, который достался мне, тело, которое досталось, так и в младшем школьном возрасте потребностью является осваивать, получать знания, учиться и среда вполне соответствует, организует (не только в нашей культуре) возможности для обучения и получения знаний. Здесь можно говорить, что это связано не только с европейской культурой, а с разными другими традициями. Ребенка начинают учить и он должен осваивать те вещи, связанные с его будущим

существованием, в социуме должен научиться каким то вещам, каким то инструментальным навыкам, при этом самому ребенку это интересно и важно ему хочется и он это хочет для себя. И несмотря на то это кризис – поход в школу, но это скорее такой удачный кризис, совпадающий с тем, что от него хотят. И в этом смысле еще недавно был дошкольный возраст, в котором все что было связано с референтной группой, группой на которую ребенок был ориентирован – семья, родители, мама и папа и они выступали носителями всей правды об этом мире и в чем то выступали волшебниками, это переживание, которое часто бывает у детей – мой папа всемогущий, мама всемогущая и с ребенком легко, а тут происходит ситуация, что ребенок попадает в условия, где существует новые требования, новая система отношений и точно главной фигурой в этот момент становится учитель. Первый учитель, который является для ребенка основной фигурой, которая его учит оценивает, принимает или не принимает и многие нормы и правила ребенок начинает приносить домой, еще недавно все происходило внутри семьи, а тут он идет в школу и из нее приносит какие то знания и эти знания могут вступать в противоречия с тем, что ему говорят дома и тогда родитель впервые сталкивается с тем, что ребенок ориентируется не на него. Для многих родителей это может становиться травматично и сами родители могут наезжать на учителей или на школу, быть не довольными, потому что те правила, которые они устроили в семье они отличны от того, чего хотят в школе.

Например: то что тебе важно, это не то, что важно в школе. И ребенок несмотря на то что ему важно усваивать правила и нормы, сталкивается с тем, что для родителя эти нормы не подходят. И ребенок обнаруживает конфликт между тем что ему транслируют родители и то, то транслирует школа. В этом конфликте перед ребенком стоит задача, как совместить эти две конфликтующие системы. И способы решения могут быть разные, они могут быть по разному реализованы, в этом смысле отношения с учителем оказываются не менее важны, чем отношения с родителем. В идеале конечно учитель должен транслировать те нормы и правила, которые есть в том месте, где растет ребенок и давать оценку тому как идет усвоение знаний, правил и норм. Но в реальной жизни не совсем так и реально учитель может иметь свое отношение к отдельному ребенку, иметь чрезвычайно негативное или чрезвычайно позитивное отношение в это случае он не становится до конца опорой, а дает основание сомневаться в той компетентности, которую усвоит ребенок. В этом смысле для учителя если ребенок чего то не умеет и он пришел в школу у него есть определенная программа и учителю проще опираться на то что он может давать опираясь на требования программы, ребенок может быть готов к другому и учитель привыкший к тому что он занимает такую референтную позицию и

ребенок автоматом на него ориентируется, если ребенок может больше – у некоторых учителей вызывает некоторую радость они скорее поддерживают таких детей внутри класса, а у других это вызывает скорее фрустрацию и раздражение на такого ребенка, который может стимулировать их давать больше чем они собирались сейчас давать и это тоже источник конфликта. Излишняя готовность к школе тоже является проблемой. В этом смысле нахождение формы в которой ребенок может существовать в этой ситуации это отдельная задача. И что здесь еще интересно в этом возрасте – то что в связи с овладением навыками с тем, что ребенку в этом возрасте важно научиться новому, овладеть чем то новым и идти дальше и ему очень важна становится оценка, в первую очередь исходящая от учителя. И очень трудно ребенку, который получает оценку от учителя и которая всегда низкая. И ребенок может это увязывать не с тем, что он неуспешен с конкретным видом деятельности, а если перед этим у него был опыт отвержения в семье, то он может это воспринимать как личное отвержение. В этом смысле у ребенка еще нет навыка отделять отношение учителя от оценки. Если говорить про учителей, то они тоже в этом смысле бывают комплиментарны, они когда ребенок не справляется могут отвергать и ребенка. Нет такого, что ты человек хороший, но мне не нравится как ты учишься и в отношениях скорее транслировать отвержение. По мимо оценки ребенку важен образец норма на которые он может ориентироваться. Ребенку в этом возрасте важно следовать за образцом и для него актуальная задача овладеть этим образцом, научиться делать то, как надо. И в этом месте формируется критичность ребенка той оценке, которая ему дается. Сравнивая то что он делает с идеалом, он может сформировать критичность к тому что он сам делает. Действительно ли он хорош, действительно ли он может принять эту внешнюю оценку. Или эту внешнюю оценку он принять не может, она не помогает продвигаться, она не соответствует реальности. Если она фальшивая, то она не может быть опорой. Ребенок любое внешнее взаимодействие может сводить к оценке, что все что он делает плохо или хорошо, тоже такая чернобелость появляется. Каким образом ребенок может узнать что он умеет что то или не умеет? Первое что прозвучало это некоторое сравнение с образцом. Второе это оценка учителя – если учитель говорит ты это можешь, то это возможность для ребенка это узнать. Третье – в конкуренции, соревнуясь с другими учениками. Здесь и зарождается некоторая конкуренция – я могу лучше чем он или я делаю это хуже чем он. И есть еще такой скрытый способ поверить что я что то могу – это если меня кто то просит что то сделать. В этом содержится уже косвенное признание того, что я могу. Такую косвенную оценку получает ребенок, когда родитель просит выполнить какое то сложное задание или педагог просит не в рамках учебной деятельности, а там где задействованы его навыки.

Эти четыре системы, которые названы, они по разному являются опорами для разных систем обучения в школах. Например система Эльконина –Давыдова безоценочная, в школе Тубельского, в младших классах дети не получали отметки. Им давалась оценка но в другой форме, не в форме 5, 2, или тройки, которая довольно грубой является, и может быть очень такой субъективной, а оценка давалась так чтобы ребенок сам мог поставить задачу которую он может выполнить и мог бы совершенствовать свои знания и умения. И мог бы увидеть свои маленькие изменения, свои маленькие шаги, что он может сделать лучше чем в прошлый раз. И вторая форма обучения, которая является наверное наиболее оптимальной для первых двух классов, где нет оценок, она наиболее трудоемкая для учителя. Их цель, чтобы в средней школе ребенок мог ставить свои задачи сам и планировать их достижения в максимально самостоятельном ключе. В младшем возрасте ребенок не может делать это самостоятельно и от учителя это требует больше сил, больше вложений. Когда у детей индивидуальный путь – у них больше возможностей для взаимопомощи.

Когда родитель отправляет ребенка в школу, то он (ребенок) становится в какой то степени презентацией семьи во внешнем мире. Это то, что является тревогой для родителей сильной и для всей семьи в целом. Что с одной стороны усиливает напряжение, с другой стороны является сложной и для ребенка, что обязывает его к тому, чтобы соответствовать, что его может дополнительно пугать. Если ребенок выставляется в социум из семьи, то важно что закрытые семьи, в которых контакт и много не озвученных проблем «сор из избы» не выносятся, то ребенок часто является такой выставкой и он обязан соответствовать, быть очень хорошим сверх меры и нести ответственность за всю семью, за то насколько семья успешна или нет, и этим родители перегружают его, ребенок оказывается в этом возрасте нагружен ответственностью за то, за что он еще ее нести не должен. И родителям тогда тоже как то приходится с этим обходиться или обесценивать школу, если школа чем то не довольна. Тем самым не помогая разрешить этот конфликт внутри ребенка который есть при столкновении двух систем ценностей, а скорее усиливая, сами испытывая много чувств к ситуации, в которой оказывается ребенок.

Младший школьный возраст довольно плавно переходит из дошкольного в школьный, несмотря на то что есть точка перехода – 1 сентября. Действительно вроде бы и там есть группа сверстников, и там есть группа сверстников. И в детском саду есть обучение и в школе, но требования оказываются разными. И мотивация, потребность учиться она больше соответствует младшему школьному возрасту чем дошкольному. В этом смысле надо быть внимательным в каком возрасте ребенок идет в школу. Есть конечно индивидуальные различия и с другой стороны то, что в России происходит –

возраст снижается при этом не просходит какого то специального переобучения учителей начальных классов, то это проблема для детей. Готовность к школе в меньшей степени оценивается знаниями, потому что это то, что можно усвоить, а в большей степени компоненты и универсальные умения – способность быть внимательным к учителю, способность концентрировать внимание на какой то деятельности, способность взаимодействовать со сверстниками и контролировать произвольность в своем поведении. В этом смысле выходить из режима фантазии, сказки и придумки, чем характерен дошкольный возраст, и переходить в режим реальной обучающей деятельности. Если ребенок способен удерживать внимание в течении 35 минут на теме, а если нет, то может быть и можно его отдавать, но тогда нужны какие то другие дополнительные задания и задачи, для того чтобы он развивался. И когда ребенок приходит в школу, то те умения и навыки, которые у них имеются они достаточны, а если не достаточны, то нужна скорее поддержка в том, чтобы осваиваться в школе. И в этом смысле задержка в отправлении в школу может быть не адекватна и для меня таким критерием является способность удерживать напряжение связанное со временем и с контактом с учителем. Важно учитывать еще индивидуальные характеристики. Важно быть внимательным насколько ребенок утомляется в связи с серией заданий. И если это задание непереносимо и он не может восстановиться за 10 минутный перерыв, то это значит что он не будет за это время восстанавливаться.

Если ребенок проходит успешно начальную школу и обучается учиться, то у ребенка формируется следующее представление:- «Я обладаю умениями» - это его идентичность, «и могу научиться новому». А если ребенок не прошел этот этап, то у него будут сомнения в собственных умениях и он может чего то не уметь и тогда будут проблемы с тем чтобы обучаться дальше. То эмоциональное переживание, которое может быть сформировано одним или другим способом это в первом случае, что он уверен и компетентен, он способен учиться и способен усваивать материал, что он способен получить хорошую оценку, что он способен выполнить задание, компетентен, способен двигаться. И второй полюс – если этот возраст оказывается поврежденным какими то травмами – ребенок чувствует неуверенность, не компетентность. В первом случае когда ситуация успешная – ребенок переживает мир как устойчивый, и состоящий из ясных правил и границ, то во втором случае у ребенка мир не устойчивый и зависим, очень субъективный, зависит от отношения родителей, учителя... все не надежное, на что не возможно опереться, усвоить те какие то правила, рамки по которым этот мир социальный, большой существует. Если эти правила оказываются нарушаемы, не надежны, этот мир конечно сложно. Например для детей начальной школы важно

вставать когда входит учитель и когда появлялся учитель, который говорил: «можете не вставать», то для детей наступал конфликт, что такое или он не учитель или мы не дети.

И тогда если говорить о базовой потребности – то это важность в оценке себя и своего места среди сверстников. И базовое переживание, которое в результате может появиться – компетентность или не компетентность. Уверенность или не уверенность. У взрослых клиентов это может выражаться в том, что человек описывает какую то новую задачу, которую ставит и не может выполнить. Например – «мне хочется замуж, но для этого нужно познакомиться с женщиной, но я этого никогда в жизни не сделаю»... и следует список перечислений, почему она этого никогда в жизни не сделает... И для меня это такой сигнал, что возможно есть какая то травма, потому что используется союз- «но» а в этом случае можно заменить этот союз на союз «и» и это то что может перешагнуть, переломить, (хотя это скорее то, что связано с языком). В этом случае «и» - это не то, что будет останавливать, тормозить достижение какого то результата, а то, что будет обозначаться как сложность.

Потребность во внешней оценке может в успешность трансформироваться, но на самом деле человек не способен присвоить себе может он или не может что то делать.

Стратегии терапевтической работы с детьми тогда – внимание к тому что делает ребенок и сопровождение в переживании неуспеха, отвержения. Не оставление его в одиночестве с этими переживаниями, а сопровождение. И разделение такое – если я не успешен в чем то, то это не про то, что я ни на что не годен, а здесь у меня не получается. Дифференцировка фактически, то что проходит к 6 классу, но может быть явно в 1-2, что ребенок не может дифференцировать оценку и не может выделить откуда исходит оценка и почему. 5-ка слита с хорошим отношением. Из феноменологии это про стыд. Что стыд это чувство, когда меня отвергают целиком. Ребенок может защищаться от этих вещей и тогда некоторая симптоматика, с которой можно столкнуться это соматизация. С ребенком что то происходит, лишь бы не попасть в школу и не оказаться в этой ситуации неуспеха. И неспособность рассказать о себе, учителе, классе, том, что он делает – тоже является таким признаком дезадаптации ребенка в начальной школе.

Упражнение «Построиться по...» (из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цели: Эмоциональная разрядка, сплочение. Осознание относительности любой

системы оценки.

Инструкция: Участникам дается задание построиться в шеренгу по любому из признаков: рост, вес, цвет волос, глаз, величина ладони, веселость, активность, алфавит имён, старшинство и т. д.

Примечания: Упражнение можно усложнить, введя запрет разговаривать.

Раздел 3.2. Конфликт: учитель, родитель, подросток

Цели раздела:

Рассмотрение конфликта в треугольнике «учитель-ребенок-родитель» и способов выхода из него.

ЛЕКЦИЯ «СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА»

**По методическим разработкам центра «Перекресток» МГППУ
В.В.Москвичева, А.В.Тихомировой, К..Хломова и др.**

Социальная ситуация развития подростка.

Что составляет социальную ситуацию «обычного» подростка? Мы берем слово «обычный» в кавычки, чтобы не забыть, что каждый человек уникален, и не существует обычного, типичного подростка. В данном случае, мы имеем ввиду подростка, не имеющего серьезных проблем с социумом, достаточно успешного в школе, не слишком скандального в семье.

В первую очередь, конечно, *семья*. Вопреки широко распространенному мнению, семья для подростка имеет очень большое значение. Для него очень важно отношение родителей к своим делам, друзьям, на их мнение он ориентируется в своих собственных рассуждениях. Часто подростки скрывают от родителей некоторые факты из своей жизни именно потому, что мнение родителей для них сверхзначимо и они опасаются осуждения с их стороны, а вовсе не потому, что им «все равно». В семье ребенок усваивает модели отношений, поведения в различных ситуациях, в том числе и конфликтных, которые затем применяет в общении с внешними людьми. Не редко споры подростка с родителями возникают не в силу разницы позиций, а в силу сходства моделей отстаивания своего мнения.

Школа или училище. Это то место, где дети проводят времени порой даже больше, чем в семье: там друзья, одноклассники, отношения с учителями, учеба. Можно без преувеличения говорить, что школа не только дает знания, но учит жизни в обществе, выступая важнейшим институтом социализации. Ведь в школе, как в зеркале, находят отражение все особенности нашего общества, в том числе и его проблемы. Важно не

только чему учат в школе, а как учат: какие отношения строит учитель с учеником, какие качества поддерживаются в подростке, что осуждается.

Для большинства подростков важнейшей частью жизни становится *общение с друзьями*, при этом предпочтительно на нейтральной территории, условно говоря, во дворе, хотя, может, в подъезде, в сквере, даже на школьном крыльце. Главное – сам процесс, то, что называется «тусовкой». И, конечно, в подростковом возрасте значимыми становятся отношения между мальчиками и девочками. Как бы мы не возмущались, как бы не пытались отдалить первый сексуальный опыт – подросток осваивает реальность сексуальных отношений, осознает свою сексуальность, сталкивается с сексуальностью другого. В этой ситуации взрослый может оказать неоценимую помощь своим опытом, оказать поддержку, утешить в ситуации отвержения, а может закрыть эту тему нравочениями и порицаниями, обрекая подростка на собственные поиски и ошибки.

Часто, но совсем не всегда, в жизни подростка присутствуют *кружки, клубы, секции* или другие формы организованного досуга. У некоторых они регулярно меняются, как в калейдоскопе, — идет поиск себя; другие определились, сами, или следуя пожеланиям родителей. Бывает, что именно эта среда становится центральной в жизни подростка: лучшие друзья, значимые взрослые, а иногда – планы на будущую жизнь.

Но если и нет организованного досуга, то уж, наверняка, есть *хобби, увлечение*, особый интерес к чему-то. Часто это есть даже в тех случаях, когда Вам кажется, что его или ее ничего в жизни не увлекает. Это может скрываться от взглядов взрослых как интимная часть жизни, и совсем не обязательно, что за этим стоит что-то нехорошее. Часто это страх получить неодобрение, осуждение с нашей стороны, встретиться с критическим или скептическим высказыванием. Многие в юности писали стихи или песни, пытаясь выразить в них самое сокровенное, и не было ничего страшнее, чем встретить непонимание или оценку. Доверить их можно было только самому надежному человеку, и взрослые редко подходят на эту роль. А порой подросток гордится своим увлечением, демонстрирует его, например, свое увлечение панк-роком. Через него проявляется независимость подростка, возможность выделиться, стать отличным от других, уникальным.

Неизбежно вокруг каждого человека в современном мире присутствуют средства массовой информации (СМИ). Если не интернет, так телевидение, подростковые журналы и т.д. Они оказывают серьезное влияние на восприятие мира нашим ребенком, и не всегда это влияние конструктивно. В этой ситуации мы можем делиться с подростком своим восприятием мира, быть искренними, проявлять уважение к его взглядам (для чего совсем не обязательно с ними соглашаться).

Изобразим подростка и его социальное окружение в виде схемы:

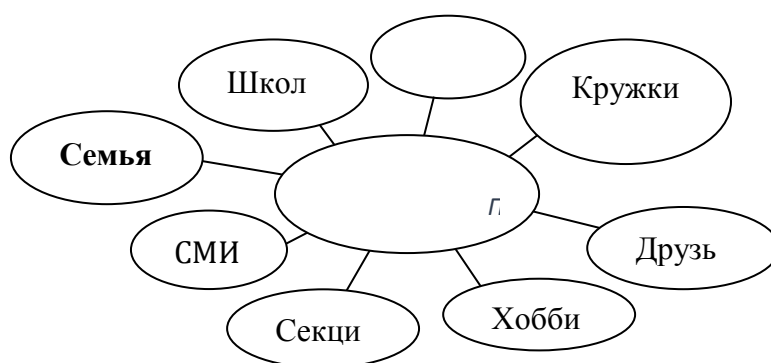


Рис. 1

В окружении подростка могут быть и другие социальные институты. Социальная ситуация каждого подростка уникальна. Она определяется не только наличием определенных элементов вокруг подростка, но и его взаимоотношениями с ними. Некоторые из них входят в актуальную жизнь подростка, другие остаются в качестве потенциальных возможностей. Чем больше элементов – тем больше выбора, чем прочнее связи – тем больше определенности и меньше тревоги. Правда, и в количестве элементов, и в прочности связей необходим некоторый баланс: слишком большое число элементов лишает возможности устанавливать прочные отношения, слишком тесные отношения препятствуют появлению новых сфер в жизни подростка, ограничивают свободу, и, в конечном итоге, препятствуют развитию. Если подростку комфортно, свободно, интересно в этом окружении, у него есть возможности для дальнейшего развития, самореализации, пробы собственных сил в различных направлениях.

Ближайшее социальное окружение ребенка и подростка необходимо ему для удовлетворения своих потребностей в развитии, внимании других, самореализации, любви, признании.

Подросток в ситуации социально-психологической дезадаптации.

Важнейшей характеристикой социальной ситуации является ее динамичность. Меняются составляющие ее элементы, меняется характер взаимодействия подростка с ними. Эти изменения определяются множеством факторов. В первую очередь – развитием самого подростка, изменением его потребностей, интересов. Развивается, изменяется и семья подростка: отношения между родителями, их положение на работе, роли в семье, отношения с братьями-сестрами и т.д. Семья может переехать, может поменяться школа, или учитель в школе. Изменения могут происходить и на уровне города, всей страны. Все это неизбежно отражается на конкретной социальной ситуации, преломляется в ней.

Как известно, любое развитие сопряжено не только с появлением новых возможностей, но и с болезненными процессами, требующими изменения сложившихся отношений, кризисами. Любое изменение ситуации отражается на всех ее участниках, может вызывать их недовольство новыми отношениями, друг другом, порождать конфликты. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций ведет к развитию всех участников, ситуация приобретает новое качество, открываются новые перспективы.

К сожалению, так происходит далеко не всегда. Часто участники конфликтной ситуации начинают искать не ее решение, а ее причину или виновника, тем самым запуская процесс взаимообвинений. В большинстве подобных ситуаций наиболее уязвимыми оказываются менее статусные участники, в первую очередь – подросток, чье поведение определяется как «девиантное», реже – семья, определяемая как «дисфункциональная».

Принимая во внимание условность понятия «девиантное поведение», означающего факт несоответствия чьего-либо поведения ожиданиям другого участника социального взаимодействия, мы полагаем, что реальностью обладает возникающий в результате этого несоответствия конфликт. При отсутствии социо-культурных механизмов конструктивного реагирования на определенную конфликтную ситуацию, конфликт имеет тенденцию к распространению.

Первичный конфликт может возникнуть в семье, и школа сталкивается с ребенком, уже находящимся в конфликтной семейной ситуации. В школе это может проявляться в виде низкой успеваемости, невнимательности, снижении учебной мотивации, и вызывает беспокойство школы. В данной ситуации обращение школы к родителям с большой вероятностью может привести к обострению семейного конфликта и дальнейшему ухудшению школьной ситуации ребенка.

Родители из семей, в которых напряженные взаимоотношения и неудовлетворенность являются нормой существования, а поведение ребенка «встроено» в систему конфликтных отношений и является их необходимой частью, не могут конструктивно отреагировать на претензии школы. Трудности ребенка со школой еще более подтверждает семейную концепцию, легенду, о неадекватном, ненормальном ребенке, что парадоксальным образом снижает их тревогу и ответственность за данную ситуацию. Ведь не только они, но и профессиональные специалисты признают сложность их ребенка и свою неспособность с ним «справиться».

Конфликтная ситуация в семье может в течение долгого времени не вызывать беспокойства школы, если она не проявляется в виде полной неуспеваемости, прогулах, грубости по отношению к учителям, одноклассникам, других крайних формах. Так, в

школе могут не обращать внимания на «тихий» троечник, неопрятно одетых и засыпающих на уроках. Такое игнорирование практически неизбежно проявляется позже в тех формах, на которые уже невозможно «закрыть глаза».

Не многим реже происходит обратный процесс: школа (или детский сад) сообщают родителям о том, что их ребенок «имеет отклонения». Часто это происходит в первом классе, несколько реже – при переходе из начальной школы. Попытки родителей заставить ребенка соответствовать школьной норме переносят социальный конфликт, возникший в школе, в семью, что еще более усугубляет «отклонение» ребенка в школьной ситуации.

Иногда социальным институтам удается взять поведение ребенка под контроль, привести к некоторому соответствию социальной норме. Но если этот процесс прошел через пренебрежение индивидуальными особенностями ребенка, фрустрацию его потребностей развития, видимость стабильности может легко разрушиться в подростковом возрасте, когда у ребенка расширяется круг возможностей. Он меньше боится наказаний, может физически уходить из неприятных ситуаций, может проявлять агрессию и т.д.

Обозначим на схеме возникший «треугольник напряженности»:

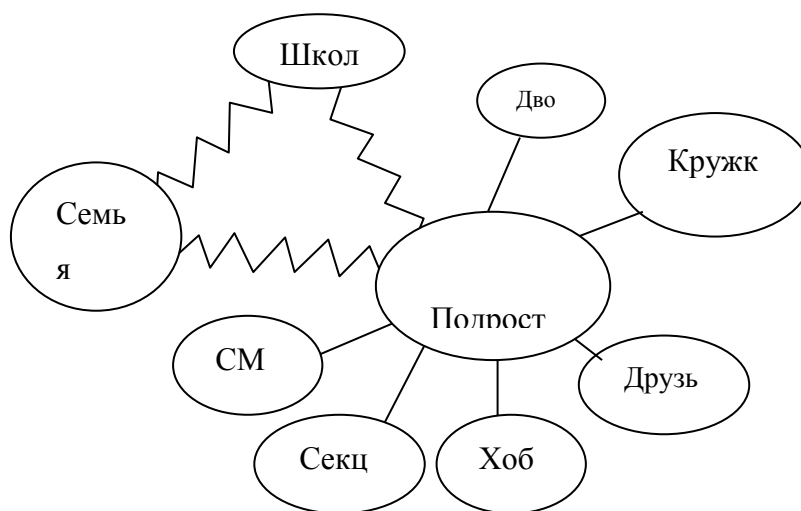


Рис. 2

Конфликтная ситуация, в которую включены семья и школа, два социальных института, оказывающих наибольшее влияние на жизнь подростка, неизбежно отражается на всех сферах его жизни: выборе друзей, увлечений, способах времяпровождения и т.д.

«Благополучные» друзья начинают относиться к товарищу в подобной ситуации с некоторой опаской, не понимают его чувств, и действий. Статус такого подростка среди успешных одноклассников, скорее всего, понизится.

Ситуация с организованным досугом может складываться по-разному в зависимости от роли родителей: если они были главными инициаторами посещения

кружка или секции, подросток, скорее всего, постарается исключить их из своей жизни. Напротив, Если в этом заинтересован подросток, могут возникнуть препятствия со стороны родителей. Иногда, родители пытаются использовать увлечение подростка для восстановления контроля над его поведением. В большинстве случаев, подросток лишает родителей этой возможности, отказываясь от увлечения, тем самым уменьшая свою уязвимость.

Под вопросом оказываются и увлечения самого подростка. Часто они требуют средств, которые контролируются родителями, а значит, могут использоваться ими для влияния, воздействия. Помимо средств, они требуют эмоциональной вовлеченности подростка, а большая ее часть уходит на противостояние с родителями и школой.

СМИ, конечно, вездесущи, но информация, получаемая из внешнего мира теперь проходит через «фильтр» противостояния. Выбирается то, что может поддержать позицию подростка, или уязвить позицию взрослого.

Таким образом, возможности для развития подростка, реализации его потребностей сокращаются. Складывается новая ситуация:

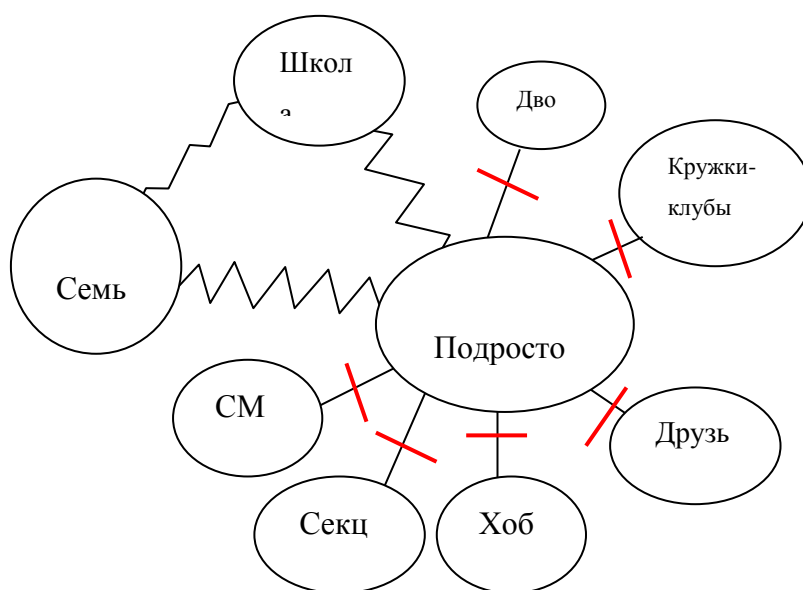


Рис. 3. Подросток в изоляции.

Конечно, такая ситуация складывается не за один день и уже по мере ее развития подросток ищет возможности для удовлетворения своих потребностей в любви, признании, уважении, для реализации своих интересов. Одна из возможностей – «уход в болезнь». Что можно требовать от больного, неполноценного человека? Такое решение может устроить всю семью, развитие подростка приносится в жертву видимости

«благополучия». В этой ситуации родители могут обращаться к специалистам, собирать диагнозы, иногда доходит и до психологов, но при этом не считают, что также несут ответственность за сложившуюся ситуацию.

Другая возможность – поиск решения во внешнем мире, новых социальных отношениях. В этой ситуации улица может стать наиболее предпочитаемым местом обитания подростка, но только если там есть на кого опереться. Понимание он найдет среди тех ребят, кому близки его проблемы и обиды. А вызывающее поведение может компенсировать снижение статуса в школе.

Подросток выстраивает вокруг себя такую социальную среду, где есть условия для самореализации, повышения статуса, социального признания, развития. В ситуации социального конфликта оптимальной для подростка становится среда, альтернативная социальной норме, или маргинальная, асоциальная среда, не требующая соответствия стандартам, предъявляемым официальным социумом.

Появляются новые увлечения: игровые автоматы, мелкие хулиганские выходки и т.д. Психоактивные вещества помогают «отключиться» от проблем, оставшихся в семье и школе. Все это требует денег, ищутся возможности «заработка».

Большинство подростков в этой ситуации рано или поздно встречаются с милицией, Комиссией по делам несовершеннолетних, что, как ни странно, органично дополняет их картину мира: дает дополнительный повод для обид на взрослых, возможность похвастаться перед друзьями своей стойкостью. Общество наконец обратило свое внимание на подростка! И это еще больше повышает его статус в новой референтной группе.

Традиционная на сегодняшний день реакция социума на вышеописанную ситуацию в основном сводится к системе административных мер, организационных выводов, репрессивных действий. Подключение к ситуации милиции и психиатрии приводит к еще большей маргинализации подростка, закрепляя за ним статус преступника или психически ненормального. Подобная стигматизация создает ситуацию, когда подросток начинает соответствовать предписанной официальным социумом роли, и подкрепляет свой новый статус усугублением девиантного поведения.

Отразим происходящие изменения на схеме:

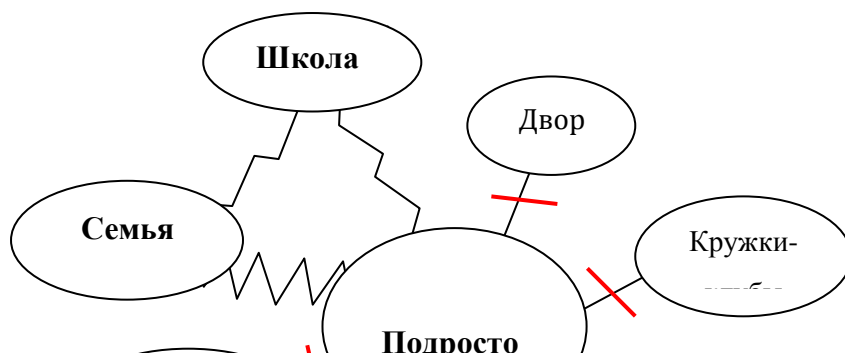


Рис.4. Механизм формирования нового социального окружения подростка.

Вокруг нашего подростка уже образовалась новая социальная среда. И, похоже, он себя там не плохо чувствует, по крайней мере, основные потребности удовлетворены. Возможно, это не самый надежный способ, уже через несколько недель или дней он столкнется с новыми проблемами, но не сейчас. И в тот момент, когда снова станет трудно, понадобится помощь и поддержка, у взрослого появляется возможность снова стать значимым и полезным. Если только этот момент не будет использован им для обвинения подростка и подтверждения «своей правоты».

Подводя промежуточные итоги...

Различные проявления девиантного поведения подростков, включая прогулы школы, правонарушения, бродяжничество, употребление алкоголя и наркотиков, участие в экстремистских и криминальных группировках, представляют собой симптомы, сопутствующие ситуации социально-психологической дезадаптации. Более того, перечисленные симптомы являются способами, с помощью которых подросток пытается

справляться с возникающими у него сложностями. Попытка устранения симптома без учета ситуации во всей ее целостности, без восстановления нарушенных связей, способности подростка, его семьи, их устанавливать и поддерживать, не может привести к качественному улучшению ситуации.

Под ситуацией социально-психологической дезадаптации (СПД) мы понимаем нарушение взаимосвязей подростка с социальными институтами и ближайшим социальным окружением. Нарушение связей возникает в ходе естественного социального и психологического развития подростка как следствие несовпадения поведения одних участников ситуации (в большинстве случаев – ребенка или подростка) ожиданиям других (родителей и учителей), что делает ситуацию конфликтной. При отсутствии механизмов конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в опыте ее участников, возникший конфликт имеет тенденцию к распространению на все окружение подростка.

Таким образом, ситуация СПД возникает как следствие неконструктивных попыток разрешения конфликтных (проблемных, кризисных) ситуаций, естественным образом возникающих в ходе социального взаимодействия, а не в силу индивидуальных особенностей ее участников.

Рассматривая ситуацию социально-психологической дезадаптации подростка таким образом, мы видим, что, обладая некоторыми общими характеристиками, она уникальна для каждого случая. С одной стороны, в ней отражаются особенности региона, города, района, его инфраструктуры, включающей учреждения и организации, принимающие участие в социализации ребенка, и реагирующие на ее нарушения. С другой стороны – это отражение социальных связей конкретного человека, которые определяются его индивидуальными психологическими характеристиками, особенностями семейной ситуации

Таким образом, каждая ситуация определяется ее актуальными и потенциальными участниками, а также характером их взаимодействия. В ней заложены как конфликты и противоречия, так и ресурсы изменения и развития.

Мы полагаем, что различные проявления девиантного поведения подростков, включая прогулы школы, правонарушения, бродяжничество, употребление алкоголя и наркотиков, участие в экстремистских и криминальных группировках, представляют собой симптомы, сопутствующие *ситуации социально-психологической дезадаптации подростка*. Более того, перечисленные симптомы являются способами, с помощью которых подросток пытается справиться с возникающими у него сложностями. Попытка устранения симптома без учета ситуации во всей ее целостности, без восстановления нарушенных связей способности подростка их устанавливать и

поддерживать, не может привести к качественному улучшению ситуации.

Под *ситуацией социально-психологической дезадаптации (СПД)* мы понимаем нарушение взаимосвязей подростка с социальными институтами и ближайшим социальным окружением. Нарушение связей возникает в ходе естественного социального и психологического развития подростка как следствие несовпадения поведения одних участников ситуации (в большинстве случаев – ребенка или подростка) ожиданиям других (родителей и учителей), что делает ситуацию конфликтной. При отсутствии механизмов конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в опыте ее участников, возникший конфликт имеет тенденцию к распространению на все окружение подростка.

Таким образом, ситуация СПД возникает как следствие неконструктивных попыток разрешения конфликтных (проблемных, кризисных) ситуаций, естественным образом возникающих в ходе социального взаимодействия

Раздел 3.3. Школьная травля

Цели раздела:

Изучение ряда социальных рисков, с которыми подросток может столкнуться в школе, способов реагирования и возможностей предупреждения.

ЛЕКЦИЯ «ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ»

(по пособию Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. «Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школе»)

Что такое буллинг?

Почти в каждом образовательном учреждении периодически происходят ситуации, связанные с тем, что одни дети целенаправленно преследуют и обижают других. Мы говорим не о конфликтах между детьми, в которых иногда выигрывает один, а иногда другой. Мы говорим о ситуациях, когда распределение ролей устойчиво, и кто-то один устойчиво остается преследователем, а кто-то другой – тем, кого преследуют. Особенно для нас имеют значение ситуации, которые регулярно повторяются с одними и теми же участниками.

Мы можем говорить о школьном буллинге, или о школьной травле, когда имеет место преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы. Иногда такое неравенство может быть

обусловлено различием в физической силе между детьми. Часто оно характеризуется разницей в социальной власти или статусе (ребенок с более высоким статусом может лучше учиться, иметь больше друзей и соратников, иметь более богатых или имеющих больше власти родителей, и т.п.). Обычно о травле говорят, когда имеет место систематическое повторение похожих ситуаций с насилием по отношению к одним и тем же детям. Помимо ребенка/детей, которые преследуют, и ребенка, которого преследуют, почти всегда присутствует большая группа детей – свидетелей происходящего, которые могут присоединяться (активно или неактивно, через поступки, улыбки, внимание) к тем, кто преследует или к тем, кого преследуют.

Бывает прямая травля: это ситуации, когда ребенка бьют, пинают, обзывают, дразнят, дают обидные прозвища, портят вещи, отбирают деньги, заставляют делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Бывает, кроме того, косвенная травля: она включает в себя распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляцию (когда с ребенком никто не общается, не приглашает в игру, не выбирает в команду), избегание, манипуляцию дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»). Помимо этого могут использоваться сексуально-окрашенные комментарии и жестикация, угрозы, прозвища, связанные с расой или этносом ребенка.

Ситуации косвенной травли обнаружить довольно сложно, поскольку и преследователи - инициаторы травли, и жертвы, и свидетели часто стремятся оставить ее в секрете.

Как влияет буллинг?

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. У них в три раза чаще по сравнению со сверстниками встречаются симптомы тревожных и депрессивных расстройств, апатия, головные боли и энурез. Результаты исследования данной проблемы говорят о возможности заболевания у детей, подвергающихся травле, опорно-двигательного аппарата. Они чаще совершают попытки суицида, причем с суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная (исключение из сообщества, распространение слухов и т.п.), чем прямая, физическая или словесная травля. В целом дети, которых часто дразнят, обижают или игнорируют, начинают представлять мир как полный опасностей, а себя – как неспособного повлиять на происходящее. Это заставляет ребенка чувствовать себя несчастным и никчемным, и способствует появлению тревожных и депрессивных

расстройств.

Дети, которые занимают роль преследователей, часто присваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми и пренебрежение правилами как основной. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы и низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят. Исследования показали, что их самооценка имеет среднестатистический показатель или немного ниже. Разрыв между актуальной самооценкой и “желаемым Я” больше чем у других. И прежде всего это несоответствие проявляется в сфере доминантности: они считают себя влиятельными, но хотят занять более высокое положение. Эти дети в большей степени подвержены депрессии, чем “нейтральные” ученики и чаще “нейтральных” учеников задумываются о суициде. Учебные успехи у мальчиков, занимающихся травлей, несколько ниже среднестатистических показателей у мальчиков. Тенденция с годами укрепляется. Эти данные скорее говорят о том, что преследователи безразличны к учебе. Среди девочек же, занимающихся травлей, наблюдается противоположная тенденция.

Дети, которые занимают роль «преследователей/жертв», «провоцирующих жертв» чередуют оба способа поведения, таких детей мало, но с ними наиболее сложно работать учителям и они наименее популярны у детей. Именно они показывают самый высокий уровень суицидов и аутоагрессивного поведения.

Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды; они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие, и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям. Если взрослые ничего не делают для прекращения травли, это ведет к тому, что у свидетелей снижается способность к сочувствию, они привыкают к своей пассивности, что ведет дальше к ухудшению социального климата в классе, школе, семье и сообществе. Это, в свою очередь, способствует росту в обществе молчаливого большинства, которое не выражает активно свою позицию, не реагирует на события, связанные с насилием, и готово встретиться с такой же агрессией в свой адрес.

Кроме того, отношения, построенные на травле в классе, негативно влияют на учебный процесс: они отвлекают на себя внимание детей, мешая им учиться; они портят психологический климат в классе, не давая сотрудничать и решать учебные задачи совместно. Если учитель по каким-то причинам не пресекает такие ситуации, они способствуют тому, что учитель чувствует свою беспомощность, бессилие, некомпетентность, неэффективность, у него растет напряжение и падает рабочая мотивация, в результате повышается вероятность его профессионального выгорания и

ухода из профессии или прекращения эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Можно сделать вывод, что ситуации травли не являются нормой, вызывают множество серьезных негативных последствий и нуждаются в том, чтобы на них обращали внимание, обсуждали, прекращали и по возможности предупреждали.

Что лежит за буллингом?

Систематические агрессивные поступки, направленные на повышение статуса одного участника и понижение другого, выполняют задачу упорядочения статусов, выстраивания иерархической системы в коллективе. Необходимость этого сигнализирует о том, что в группе высок уровень тревоги и неопределенности, участники не понимают своего места в группе и готовы таким жестоким способом добиваться определенности.

Школа является изначально конкурентной средой, в которой сравнение детей по успехам в обучении и выстраивание определенной иерархии происходит всегда, что, конечно, служит источником тревоги и агрессии у детей. Для того, чтобы эти переживания были не так сильны, и психологический климат в классе был благополучным, необходимо, чтобы у каждого ребенка был опыт успешности и переживания себя в статусе эффективного, компетентного и уверенного в себе. Выделение учителем отчетливых лидеров и явно неуспешных детей способствует оформлению жесткой иерархической структуры в классе, в которой будут устойчиво использоваться методы травли для поддержания этой структуры. Организация обучения таким образом, чтобы все дети имели возможность показать свои сильные стороны (ум, догадливость, память, готовность к взаимопомощи, изобретательность, чувство юмора, дружелюбие, физическую форму, отдельные навыки и т.п.) дает возможность детям чувствовать уверенность в себе и свою ценность, обходясь без травли другого.

Как воспринимают буллинг?

Буллинг – очень распространенное явление, практически каждый человек, учившийся в школе, может вспомнить примеры преследования одних детей другими. Существует ряд очень распространенных установок, которые зачастую воспринимаются как обычные, естественные и вполне безобидные. Однако важно представлять, какие идеи лежат за трансляцией таких установок, к чему может приводить такая позиция.

1. Травля является, и всегда будет оставаться, нормальной составляющей взросления.

Как мы уже писали, для всех участников травля не проходит бесследно, они сталкиваются с рядом негативных психологических последствий. Как и другие формы насилия, травля не является нормой. Согласие с точкой зрения о том, что это норма,

усиливает травматизацию преследуемого ребенка, поддерживает агрессивность преследователя, показывает одобрение со стороны учителя такой формы отношений.

2. Учителям легко разобратся, кто в классе обидчик, а кто – жертва травли.

Действительно, учителя быстро замечают наиболее заметные признаки травли, связанные с физической (удары, пинки и т.п.) и словесной (обзывание, грубости) агрессией. Менее заметные косвенные формы травли не бросаются в глаза, о них можно узнать только от участников или случайно, и важно обращать внимание на косвенные признаки – присутствие одиноких, ни с кем не общающихся в классе детей, наличие группировок, постоянно подавленное настроение у кого-то из детей, слезы, необъяснимые перемены настроения, отсутствие желания ходить в школу, внезапное падение интереса к учебе и др.

3. Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.

Такая позиция поддерживает выстраивание отношений на неравенстве власти и не признает других способов выстраивания отношений. Таким образом поддерживается агрессивность «большинства» в отвержении кого-то, кто оказался в меньшинстве и не может постоять за себя. Агрессор получает поддержку в своей агрессивности, а тот ребенок, которого преследуют, оказывается снова отверженным, и, более того, такое послание подразумевает, что опыт отвержения будет сопутствовать ему всегда. На самом деле травля является характеристикой не ребенка, а коллектива.

4. Травля происходит в любой социальной группе.

Травля происходит обычно в той группе, куда участники попали недобровольно или случайно, без возможности выбора и выхода из нее по собственному желанию. Вероятность травли сильно снижается, когда формирование группы происходит с опорой на интересы, потребности и индивидуальные особенности участников. Поэтому поиск общности между детьми, искусственно объединенными в одну группу (по возрастному признаку), формирование общих интересов, активное включение их в режим совместности, сотрудничества позволяет трансформировать такую группу в сторону большей добровольности и усиления привязанности друг к другу, что снижает тревогу, улучшает психологический климат и снижает вероятность травли.

5. Травля происходит потому, что ребенок чем-то отличается.

Каждый ребенок отличается от других, но это не должно быть причиной выстраивания с ним неуважительных отношений, унижения и преследования его. Ребенок подвергается травле не потому, что отличается от других по внешности, манере одеваться или говорить. Риск оказаться в ситуации травли теснейшим образом связан с внутренними

факторами, проявляющимися вовне, в поведении ученика: потеря контроля над ситуацией (слезы, испуг, беспомощная злость, подозрительность), страх, тревожность, низкая самооценка, недостаточное развитие социальных умений и навыков. Дети, про которых учитель видит, что они легко выходят из себя, плачут, имеют выше риск оказаться в роли жертвы травли, они нуждаются в дополнительной поддержке со стороны педагогов и родителей, в опыте успешности и компетентности, а также в развитии навыков самоконтроля.

6. В ситуации травли задействованы две роли: обидчика и жертвы.

Практически всегда у ситуаций травли есть свидетели: это одноклассники, дети из других классов. Поведение свидетелей чрезвычайно важно для преследователя и жертвы. Малейшее одобрение преследования (внимательное наблюдение, улыбка, подначивание, повторение дразнилок) усиливают страдания жертвы и служат важным фактором подкрепления для агрессора; во многом внимание свидетелей и является мотивом такого поведения. В то же время любые действия по неодобрению травли и попытки защитить жертву имеют важнейшее значение для ребенка, которого обижают. Исследования показывают, что дети, которые убеждены в недопустимости травли, активно противопоставляются такому способу поведения и поддерживают жертву, способны прекратить буллинг-поведение у агрессора. Однако это бывает редко. Дети, оказавшиеся свидетелями травли, всегда сталкиваются с дилеммой: с одной стороны, они понимают, что травля - это неправильный способ поведения и что стоит попытаться прекратить ее; с другой стороны, они испытывают страх потерять свой собственный статус, тоже стать жертвой и лишиться имеющейся безопасности. Этот страх часто блокирует намерение поступить правильно и защитить ребенка, которого преследуют, и может вести к присоединению к агрессору, а потом за собой влечет стыд, чувство вины, обесценивание ситуации и постепенное снижение эмпатии. Учителю важно представлять себе этот процесс и помогать детям поддерживать позитивную атмосферу взаимной поддержки в классе, придумать правила реагирования на ситуации травли, чтобы дети, оказавшиеся свидетелями таких эпизодов, имели представление о том, как можно реагировать на такие ситуации и не чувствовали себя беспомощными при виде агрессивного преследования кого-то из детей.

7. «Для твоей же пользы»: из опыта травли ребенок извлекает для себя урок.

Из ситуаций травли ребенок может усвоить такие уроки, что «кто сильный – тот и прав», что другие дети, которые видят происходящее и не вступаются за него – предатели и трусы, что мир опасен, а сам он беспомощен, что бессмысленно ожидать помощи от окружающих, а что для безопасности необходима власть. Принятие такой позиции лишает

человека возможности построения партнерских отношений, уважения и сотрудничества, теряется интерес к другим людям и способности оказывать другим и получать от других поддержку. Для того, чтобы в классе была благоприятная безопасная атмосфера, в которой комфортно учиться, детям нужен опыт поддержки, взаимопомощи, радости от сотрудничества, интереса и уважения к ним со стороны других детей и взрослых.

Что делать, если в классе ребенка происходит буллинг?

Родитель, который узнал, что в классе его ребенка происходит травля, может находиться в трех позициях: родитель ребенка, которого обижают; родитель ребенка, который обижает; родитель ребенка – свидетеля травли. Основная идея, которой важно придерживаться в разговоре со своим ребенком – единая: **травля – это недопустимо.**

1. Обсуждение с детьми. Важно, чтобы ребенок мог вам рассказать о неприятных ситуациях в школе – касаются ли они непосредственно его или кого-то еще, не опасаясь, что его дома обвинят в слабости, будут стыдить за беспомощность и т.п. Ребенку, которого обижают, особенно нужна поддержка, и родители – это тот тыл, на который он вправе рассчитывать. Родителям важно понять, что именно происходит, насколько регулярны ситуации травли, кто в них участвует, после чего инициировать обсуждение с другими взрослыми.
2. Обсуждение со взрослыми. Важно обсуждать происходящее с учителями и родителями одноклассников ребенка, поскольку обычно все тяготеет к замалчиванию этой сложной и неприятной темы. Важно обсуждать травлю не в жанре обвинения, а в контексте негативных последствий этих ситуаций для всего детского коллектива, для учителей и для учебного процесса, и обдумывать стратегию.
3. Опыт успешности. Любому ребенку необходим опыт успеха – в спорте ли, в рисовании, в музицировании или в математике. Он необходим ребенку, которого обижают, поскольку его самооценка стремительно снижается от встречи с унижением и обидами со стороны сверстников. Он необходим также и ребенку, которые практикует травлю более слабых, поскольку это значит, что он нуждается в утверждении своего статуса, а другого способа стать значимым в детском сообществе не знает. Он важен и детям, которые наблюдают, как травят кого-то еще, поскольку им страшно, что они тоже могут оказаться на этом месте. Расширяйте социальную среду вашего ребенка, чтобы у него гарантированно было место, где у него что-то хорошо получается, и были сверстники и взрослые, которые это признают.

4. Непосредственное реагирование. Важно, чтобы те, кто наблюдают ситуацию травли, не прятались, а включались и останавливали происходящее. Родители – видя, что кто-то кого-то обижает – и неважно, что это чужие дети. Учитель – останавливал и не считал, что это норма. Дети – останавливали и осуждали, не поощряя. Важно обсудить и научить ребенка, как реагировать.
5. Если это ваш ребенок подвергается преследованиям, желательно понять, что именно провоцирует приставания и забавляет преследователей (легко довести до слез, быстро бросается в драку и т.п.) и постараться помочь ребенку отрегулировать самоконтроль, чтобы он лучше владел собой и не «заводился» на приставания агрессоров.
6. Желательно организовать группу поддержки обижаемому ребенку в классе – существуют технологии для сотрудников школы («Группа поддержки», «Команда под прикрытием»). Что-то можно сделать самим (например, позвать в гости дружелюбно или нейтрально настроенных к ребенку детей). В остальном необходима помощь школьного психолога и классного руководителя.
7. Перевод в другую школу обижаемого ребенка – иногда единственный выход, но это бывает сложно организовать и это не гарантия спасения.

МОДУЛЬ IV. ПОДРОСТОК И ИНТЕРНЕТ

Раздел 4.1. Интернет как пространство встречи со сверстниками

Цели раздела:

Обсуждение возрастных потребностей подростка в общении, роли сверстников в формировании его идентичности, развитии навыков и т.п.

ЛЕКЦИЯ «ПОДРОСТОК В ИНТЕРНЕТЕ»

По статье Кондрашкин А.В. Интернет в развитии современных подростков [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 2. С. 114–134. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n2/61327.shtml (дата обращения: 06.02.2017)

Как подросток может решить все эти задачи? Для этого у него имеется совсем небольшой набор ведущих типов деятельности: учение в школе, интимно-личностное общение, проектная деятельность. Относительно социальной ситуации развития [8] многие авторы отмечают, что для подросткового возраста на данный момент в обществе еще не сформировано адекватного пространства, которое в полной мере соответствовало

бы задачам психологического и социального сопровождения подростков при освоении возрастных задач [8; 9; 11]. В социальную ситуацию развития современного подростка исследователи включают новый вид активности – в Интернете. В связи с этим возникают вопросы: является ли Интернет подростковым пространством, может ли активность в Интернете стать для подростков адекватным способом для разрешения возрастных задач? На сегодняшний день интерес подростков к Интернету очень высок. Количество подростков, включенных в различную активность в Интернете, неуклонно росло в течение последних нескольких лет, и, согласно исследованию группы компаний TNS, количество подростков, использующих Интернет, в России значительно увеличилось в период с 2007 по 2009 гг.

Итак, со временем все больше подростков подключаются к Интернету и используют его все более и более интенсивно. Возникает вопрос: что в Интернете они находят для себя привлекательным, чем предпочитают заниматься? Для поиска ответа обратимся к статистике популярности сайтов, которую собирает исследовательская группа Alexa [13]. Мы рассмотрели 100 наиболее популярных сайтов, из которых выделили те, которые представляют наибольший интерес для молодежной аудитории. Таких сайтов оказалось 33. Затем отобранные сайты были рассортированы по содержанию. Данное исследование дает определенное представление об интересах молодежной Интернет-аудитории: первые места занимают различные социальные сети, поисковые порталы и онлайн-ресурсы, посвященные просмотру и обмену видео. Важно обозначить несколько моментов: • социальные сети в данном рейтинге зачастую выстраиваются вокруг обмена контентом: статьи в блогах, фотографии, видеофайлы; • в категорию «Поисковые порталы» попадают онлайн-ресурсы, предоставляющие широкий диапазон услуг помимо поиска информации, – почтовый сервис, лента новостей, карты и прочее; • среди сайтов, посвященных просмотру и обмену видео, значительную долю составляют сайты, содержащие порнографию (шесть из девяти), – следовательно, если исключить их из данной категории, то третье место по популярности будут занимать ресурсы, содержащие порнографию. Проанализировав аналогичным образом 100 сайтов, наиболее популярных у молодежной аудитории России, мы выделили 40 сайтов. Диаграмма (рис. 4) показывает, что наибольшей популярностью у молодежной аудитории России пользуются сайты, предоставляющие возможности для выстраивания отношений с другими людьми, поиска новой информации различной тематической направленности, просмотра видео и заработка денег онлайн. Эта картина может быть справедлива и для подростков: по данным компании GFI Software, занимающейся мониторингом безопасности подростков в Интернете, 53% подростков искажают свой возраст для того,

чтобы получить доступ к сайтам с ограничением по возрасту [15]. Это подчеркивает стремление подростков пользоваться услугами сайтов, изначально рассчитанных на взрослую возрастную аудиторию. Продолжая анализ, рассмотрим аналогичным образом сайты, попавшие, по классификации Alexa, в категорию Kids&Teens, – сайты для детей и подростков. В этой категории сайты оказываются потому, что владелец помечает их соответствующим образом, а не вследствие их действительного соответствия интересам этой возрастной группы. Из ста наиболее популярных сайтов данной категории 60 сайтов действительно пользуются популярностью у молодежной аудитории. Также мы проанализировали 100 наиболее популярных сайтов из категории TeenLife. В эту категорию, по классификации Alexa, попадают сайты, посвященные подростковой жизни [13]. Мы выделили 48 сайтов, наиболее популярных у молодежной аудитории.

Наиболее популярными в этой категории оказались сайты, посвященные вопросам обучения. Здесь важно уточнить, что тематика предлагаемого этими сайтами обучения имеет определенную направленность, – в большинстве случаев обучение касается различных сложностей и задач, с которыми сталкиваются подростки: половое созревание, репродуктивное здоровье, психическое здоровье (депрессии, суициды), отношения, стратегии совладания со стрессом и пр. Можно сказать, что такое обучение, скорее, связано с различными навыками заботы о себе и с освоением новых социальных ролей. Это соотносится с концепцией Д.Б. Эльконина, согласно которой в подростковом возрасте учебная деятельность производит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя [8]. Также большинство сообществ в данной категории формируется вокруг сайтов этой тематики. Для того чтобы дополнить получившуюся картину, обратимся к данным исследовательской группы PewInternet, показывающим соотношение различной активности, в которую включены подростки в Интернете [17]. Лидирующие места по подростковой активности в Интернете занимают участие в социальных сетях, просмотр новостей, покупки онлайн, творческая деятельность в широком смысле и видео-чат с другими людьми.

Необходимо отметить, что игровая активность в Интернете также занимает большое место в жизни подростков. Несмотря на то, что сайты, посвященные этой тематике, в составленном рейтинге не занимают лидирующие места, 97% подростков играют в компьютерные игры (по данным исследовательской группы PewInternet). Такое расхождение во многом объясняется тем, что для участия в онлайн-игре подростку зачастую не обязательно посещать ее сайт. Игровая активность для подростков – это социальная активность, в 76% случаев включающая в себя общение с другими людьми. Интересно, что 42% подростков играют в онлайн-игры с людьми, с которыми они

познакомились в обычной жизни, 27% подростков играют с людьми, с которыми познакомились онлайн, 23% играют и с теми, и с другими [16]. Локализация активности подростков в Интернете может быть определена с двух точек зрения: • конструируемое обществом пространство для подростков в Интернете. Это сайты, посвященные игровой активности, и сайты, созданные для обучения (общее и профессиональное развитие, освоение необходимых для успешной социализации навыков заботы о себе и выстраивания отношений); • общее пространство в Интернете, в которое подростки приходят сами, зачастую вопреки возрастным ограничениям. Подростки создают сообщества, находят новую информацию, просматривают сайты порнографического содержания, обмениваются видео и ищут возможности для заработка в Интернете. Обучающая часть первого пространства, на наш взгляд, в большей степени рассчитана на решение таких возрастных задач подросткового возраста, как ориентация в отношениях и нормах социальной действительности. Причем в этом процессе подростку предлагается несколько ролей: роль «слушателя», который ищет интересующую его информацию и знакомится с ней, и роль «автора», у которого есть возможность поделиться своим опытом с другими подростками. Хочется подчеркнуть важность проектной деятельности подростков для становления ответственного действия – проба переводится из межличностного общения в сферу продуктивной деятельности, осваивается партнерская позиция в отношении с взрослыми. Подросток в такой деятельности осваивает активную и ответственную жизненную позицию. Вызывает некоторые опасения тематическое ограничение для творчества: подросткам предоставляется возможность создавать что-либо про подростков и для подростков. В связи с этим они могут оказаться замкнутыми внутри собственной возрастной группы, зачастую не находя поддержки и признания у взрослой части сообщества. Неоднозначна роль игровой активности в Интернете с точки зрения разрешения задач подросткового возраста. С одной стороны, как деятельность игра, скорее, направлена на решение задач более раннего возраста. Но с другой – игра в Интернете для подростков, как уже было отмечено выше, становится основой для создания неформальных сообществ и выстраивания в них личных отношений. Кроме этого, игровое пространство в Интернете позволяет подросткам включаться в совместную деятельность и с взрослыми – нередко на партнерских позициях. Общее пространство в Интернете менее дружелюбно к подросткам. Содержание сайтов обычно рассчитано на другую возрастную аудиторию и недоступно для подростков из-за возрастных ограничений. При этом важно понимать, что такие ограничения довольно легко обходятся самим подростками, а содержание этих сайтов становится особенно привлекательным. Оно включает в себя многие вещи, исключенные из подросткового пространства

Интернета: возможность устанавливать отношения с практически бесконечным количеством разных людей, выходя за пределы своей возрастной группы; поиск новой информации, содержащей и сложные для обсуждения в обычной жизни темы; исследование собственной сексуальности и полоролевых особенностей; способы заработка денег и поддержки собственной автономности. Приобщение подростков ко всем перечисленным сферам, по всей видимости, помогает им открыть для себя мир взрослых. В том случае, когда активность подростка оказывается адекватным образом встречена взрослыми в Интернете, это может сыграть положительную роль в обретении подростком чувства взрослости.

В заключение мы можем констатировать, что для современных подростков Интернет стал привычной и удобной частью повседневной жизни. В этом пространстве подростки вступают в отношения с другими людьми, постепенно включаются в жизнь общества, узнают больше о себе и своем месте в мире, находят интересующую информацию и способы для реализации себя в творчестве. Точно так же, как и в обычной жизни, в Интернете подростки и пользуются тем, что предназначалось для более младшего возраста, и находят способы обходить возрастные ограничения для освоения взрослого контента. Наиболее распространенный тип активности подростков в Интернете – использование социальных сетей. Для проектной деятельности подростков и удовлетворения наиболее актуальной для данного возраста потребности в самоактуализации Интернет предоставляет не так много возможностей. Важно отметить, что сайты, имеющие направленность именно на подростковый возраст, все-таки находят определенный отклик у самих подростков. Интернет лишь частично подходит для разрешения возрастных задач подростков. Наряду с наличием в нем возможностей для освоения новых ролей, способов выстраивания отношений, выстраивания близких отношений и реализации собственных проектов, существуют известные ограничения в получении необходимой обратной связи, во встрече с последствиями собственных действий и при становлении идентичности. В отношении выстраивания социального и психологического сопровождения подростков в Интернете можно сказать, что существует как возможность, так и необходимость в такой работе. Ключевыми точками при этом, на наш взгляд, являются поддержка ценностей живого общения, проектной деятельности при включении в жизнь общества: важно помогать подросткам замечать, насколько важное значение для развития и изменения всего общества имеет их собственная проектная деятельность. В таком сопровождении происходит и сглаживание возникающих при чрезмерном использовании Интернета подростками социальных рисков – снижения коммуникативной компетентности, отдаления от живого общения и обесценивания

социальной продуктивности.

Упражнение «Знакомство по парам» (из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цели: Это игра направлена на развитие партнерских взаимоотношений, в ней каждый участник может представить группе другого человека. В начале игры каждый может удовлетворить свое любопытство, узнав особенности своего партнера по игре. Затем каждый участник должен запомнить и удержать в памяти основную информацию о партнере, чтобы составить из нее маленькое сообщение группе. В этой игре подчеркивается индивидуальность каждого, никто не остается без внимания, у каждого появляется приятное чувство, что кто-то заботится о нем.

Инструкция: Пожалуйста, выберите того участника, которого вы хуже всего знаете... Найдите место, где вы спокойно можете поговорить друг с другом. Один из вас начинает и проводит пятиминутное интервью. Постарайтесь выяснить, как живет ваш собеседник, какая у него семья, с кем он дружит, какой у него характер... Выслушайте очень внимательно все, что он расскажет о себе. Через пять минут будет подан сигнал, что время прошло. После этого вы поменяетесь ролями...

После беседы все участники возвращаются в один большой круг, где каждый представляет своего партнера. Для этого он встает позади него, кладет руки ему на плечи и рассказывает все, что смог запомнить.

Примечания: В конце каждого рассказа представляемый дает обратную связь докладчику, достаточно ли корректен был рассказ, и, если хочет, добавляет что-нибудь к сказанному. Эта игра подходит для начала совместной работы, но через сравнительно большие промежутки времени можно повторять ее с иным заданием — например, попросив участников выяснить, что нового появилось в жизни его партнера за время, прошедшее с предыдущей беседы.

Анализ упражнения:

- Понравились ли вам вопросы ваших партнеров?
- Что вам было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из пары сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- О ком из остальных участников вы узнали что-то интересное для себя?

Раздел 4.2. Онлайн-игры

Цели раздела:

Обсуждение наиболее нервирующей родителей темы в контексте интернета с целью повышения информированности и снижения тревоги.

ЛЕКЦИЯ «ЧТО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОГО В ОНЛАЙН-ИГРАХ»

По материалам статьи Хломов К.Д., Кондрашкин А.В., Кузин П.А., Калякина С.М., Тюльканова К.И., Медведев Д.П. Подросток в онлайн игре: включенное наблюдение и опыт социальной работы [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т. 6. № 4. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/4/Khlomov_Kondrashkin_Kuzin.phtml

Массовая многопользовательская онлайн ролевая игра (ММОПГ/ММОРПГ) – жанр онлайн компьютерных ролевых игр (ОРПГ/ORPG), в котором большое количество игроков взаимодействуют друг с другом в виртуальном мире (в основном, в жанре фэнтези). Игроку предлагается роль вымышленного героя и возможность управлять его действиями. ММОРПГ отличаются от однопользовательских и небольших сетевых ролевых игр множеством игроков, а также виртуальным миром, который продолжает существовать и в отсутствие игрока. Виртуальный мир поддерживается издателем игры после ее выхода. В виртуальном мире игроки могут выполнять различные действия, взаимодействуя друг с другом. Существуют и управляемые компьютером персонажи NPC (от англ. Nonplayercharacter) в том числе враждебные («мобы»). В большинстве игр за уничтожение врагов дается вознаграждение и начисляются очки опыта – «экспы» (от англ. experience). Полученные очки опыта игрок использует для совершенствования навыков и умений своего героя. Вознаграждение (игровая валюта или ценные вещи) составляют основу экономических отношений между участниками игры. Оценка общего количества игроков по всем миру составляет 20 млн (10 млн считается только WOW; MMOdata.net, 2012). Эти цифры говорят о важности изучения мотивации в игры типа ММОРПГ. Игра в ММОРПГ по существу является социальной деятельностью, которая поощряет или даже требует, чтобы игроки взаимодействовали друг с другом. Социальное взаимодействие в виртуальном мире является одним из основных компонентов игрового опыта для многих игроков ММОРПГ. Виртуальная жизнь включает в себя возможности альтернативных социальных взаимодействий и поэтому особенно привлекательна для людей с невысокими социальными навыками, переживающими одиночество или депрессию, так как может

стать заменяющим реальное общение способом удовлетворения социальных потребностей [17; 18; 22]. Таким образом, главными мотивационными факторами игры в ММОРПГ являются: общение, самопрезентация и мотивация достижений. В силу ряда особенностей, например построения новой социальной структуры общения со сверстниками, именно этот тип игр может предоставлять возможность для реализации деятельности, связанной с возрастными задачами подросткового возраста.

Игровое пространство в игре «ДрэгонНест» представляет собой фантазийный мир, в котором игроки включены в путешествие по игровым зонам – «инстансам» и городам. «Инстансы» представляют собой уникальную, созданную для 1–8 игроков зону, в которой происходит выполнение игровых заданий – «квестов». Социальное взаимодействие между игроками в этих зонах ограничено: динамичный характер игрового процесса препятствует активному включению в общение в текстовом чате, большая часть разговоров между участниками происходит в голосовом чате (Skype, RaidCall, TeamSpeak и пр.) и выстраивается вокруг решения игровых задач. Прохождение «инстансов» является очень важным для игрового прогресса персонажей и занимает значительную часть времени. Для нашей работы важно, что эта часть игры закрыта для установления контакта с подростками. В городах игроки отдыхают от прохождения «инстансов»: завершают «квесты», ведут торговлю и, что самое важное, общаются друг с другом. Таких зон в игре несколько, они отличаются друг от друга, прежде всего, требованиями к игровому уровню участников: есть два города для новичков, один город для немного освоившихся в игре персонажей и один город для персонажей высокого уровня. Интересно, что большая доля свободного общения приходится на один из городов для новичков. Именно в нем нам удалось найти место, в которое стекаются игроки разных уровней, для того чтобы поговорить друг с другом в общем чате. Важно, что в игре ДН присутствует множество игровых средств для выстраивания социального взаимодействия между игроками: текстовый чат с множеством различных каналов, контакт-лист, отдельные чат-комнаты. Также есть возможность объединяться в неформальные группы, преследующие определенные цели и настроенные на решение игровых задач. Малые группы с непостоянным составом и небольшим временем существования называются «пати» – от англ. party (компания). Большие группы с более постоянным составом и длительным временем существования – «гильдии» – отличаются сложной внутренней иерархией и смысловым наполнением. Многие гильдии основаны на ценности игровых достижений и прогресса, но есть также и те, ценности которых поддерживаются межличностным взаимодействием и дружеским, компанейским общением.

Изучение пространства онлайн-игры показало, что имеются некоторые

особенности построения контакта с подростками. Основное отличие по сравнению с реальной жизнью – значительная сложность установления с подростком контакта и удержания его. Контакт с подростками в пространстве игры носит неглубокий характер. Для выстраивания контакта нужно много времени, также контакт необходимо постоянно поддерживать, иначе он будет утрачен – в пространстве игры коммуникации происходят в очень интенсивном темпе. Обсуждение слишком личных тем в Интернете может казаться небезопасным для подростка. Специалист должен вкладывать много сил в поддержание и удержание контакта с подростком и при этом быть готовым к тому, что подросток может в любой момент выйти из контакта, причем не обязательно из-за действий специалиста. Занятие в игре идентично времяпрепровождению подростков в компании, с «бессмысленными» с практической точки зрения действиями – плеванием в проезжающие машины с моста, свистом в пустые бутылки, «тупкой» и т. д. Тем не менее, как в жизни подростка до Интернета, так и в Интернете подростки предпочитают время потратить на «эмоут» в ущерб другим социальным занятиям. Значит, «эмоут» обеспечивает решение каких-то важных задач в подростковом возрасте. На сегодняшний день есть несколько возможных объяснений. Например, это может характеризовать потребность подростков в социальном одобрении своего поведения сверстниками, процесс формирования навыка легкой кооперации с другими, подтверждение своей способности давать адекватный социальный ответ среде, своей способности распознавания социальной среды, потребности в принадлежности к группе и др. Другое возможное объяснение этого феномена – потребность подростка в совместной деятельности как форме контакта. На онлайн-выходах такой деятельностью становилось выражение через «эмоуты» своей причастности к игровому сообществу. В качестве результата участия в «эмоуте» нашими специалистами было отмечено, что они сами становились более безопасными и располагали играющих подростков к общению. Для этого нужно было некоторое время (от 5 мин. до получаса) побегать вместе с ними по игровому городу, потанцевать групповые танцы, помахать рукой своего персонажа другим или просто присесть рядом с болтающей компанией. В процессе игры специалист мог включиться в уже существующую деятельность подростков: присоединиться к игре, например, или предложить организовать новую деятельность – игру, обсуждение, флешмоб. Таким образом, вполне возможно, что через «эмоуты» подростки осуществляют проверку друг друга на социальные нормы, адекватность поведения и обучаются социальному распознаванию и прогнозированию поведения другого, сверстника или взрослого. Кроме того, подростку, играющему в онлайн-игру, может быть важно не устанавливать новых контактов, не общаться с теми, с кем он знаком в реальной жизни. Интернет-пространство

дает ему возможность побыть одному или в комфортной для себя компании в процессе игры. В этом случае попытки специалиста установить с подростком развивающий контакт могут вызывать исключительно негативную реакцию. В онлайн-пространстве больше возможностей для ухода от контакта по сравнению с уличной работой и контакт с подростками более скоротечен. Совместная деятельность с подростками в онлайн-пространстве ограничена игровыми средствами, требует хорошей осведомленности специалиста о доступных возможностях и больших творческих усилий на этапе планирования.

Вернемся снова к задачам развития подросткового возраста и попробуем проанализировать, как социальная деятельность, которой подросток посвящает в половине случаев участия в игре все свое свободное время (до 6–8 ч в день), может быть связана с этими задачами.

- **Формирование идентичности, самосознания и Я-концепции.** В отношении данной задачи можно предположить, что подростки в онлайн-игре формируют идентичности, но, возможно, что это не является их ведущей деятельностью. В пользу такого предположения говорит отсутствие глубокого контакта (позволяющего формировать навыки рефлексии, обсуждать ценности, формировать Я-концепцию) между подростком, его сверстниками и взрослыми как необходимого условия для формирования идентичности. В процессе наблюдений было обнаружено, что каждый из игроков обладает несколькими персонажами, иногда разных полов, которыми он играет в качестве эксперимента с ролевым поведением, например, по словам подростков, «потому, что на различных персонажей смотреть приятнее». Подростки, играющие в онлайн-игру, не задаются вопросом о впечатлении, которое они производят на взрослого, не используют возможность контакта для получения обратной связи, столь необходимой для формирования образа Я, Я-концепции. Подростки не пользовались пространством игры для развития рефлексии, хотя были готовы рефлексировать сами свои действия. Этот феномен может быть объяснен по-разному, например, возможно, что в современном обществе важнее иметь гибкость в социальных ролях, чем устойчивую целостную идентичность.
- **Формирование способности обретать ролевую тождественность, личностную устойчивость.** В разговорах со специалистами подростки обсуждают проблемы половой идентичности, выбора поведения в конфликтных ситуациях в соответствии с ролью, например, ролью «парня» или «друга». Однако это выглядит не как формирование целостной проявленной личностной структуры, ролевой идентичности, а скорее как обретение социального опыта, набора поведенческих реакций, принятых в обществе в той или иной ситуации, не отягощенного ценностями или устойчивым выбором. Правильнее всего было бы назвать это алгоритмами социального поведения или

рамками, чем социальными ролями. Подростки скорее отвечают для себя не на вопрос «Какой я?», а в большей степени на вопрос «Если я такой, то как себя вести?».

- **Формирование компонентов волевой регуляции поведения как умение выбирать и принимать ответственность.** Умение делать выбор и принимать ответственность за свой выбор на себя в пространстве онлайн-игры, как нам показалось, существенно отличается от такого же умения, формировавшегося в эпоху «до Интернета». Фактически формируются способности легкого переживания неудачи и одновременно легкого обретения нового – гильдии, друзей, парня или девушки. Пространство игры организовано так, что игроку предоставляется практически неограниченное число попыток и проб. Современная жизнь в обществе поддерживает этот опыт: потеря работы, репутации, близкого партнера, ресурсов – все это компенсируется доступностью различных социальных ресурсов. Найти работу в другом городе или удаленную работу, устанавливать отношения с интересным человеком стало возможно через Интернет; социальные ресурсы не исчерпываются населенным пунктом, в котором проживает человек.
- **Формирование навыка построения конструктивных отношений.** Эта возрастная задача реализуется в пространстве игры в полной мере. Подростки заинтересованы в обучении навыку легкого контакта, партнерства, основной реализуемой в нем задачей становится формирование навыка сотрудничества и конструктивных отношений. Специалисты обнаружили, что подростки с готовностью бегут вместе и предлагают деятельность в игре, даже не выясняя имя собеседника. Совместная игровая «семья» – два подростка в игре называют друг друга «мужем» и «женой» – не требует знаний ни о возрасте друг друга, ни о месте жительства. Так же легко, как установление контакта, происходит и смена партнера или выход из игры: никто из участников ни с кем не прощается, и лишь изредка они договариваются о следующей встрече. Возможно, что этот навык сейчас необходим в обществе: многие организации, научные или производственные, существуют сейчас в проектном режиме, и от людей требуется готовность к легкому сотрудничеству и взаимодействию в течение короткого периода решения задачи. Многолетнее партнерство и долгосрочные отношения в трудовой жизни теперь скорее исключение, чем норма.
- **Формирование жизненной перспективы самореализации.** Возрастные задачи, связанные с формированием жизненной перспективы самореализации, профессионального самоопределения, фантазирования, обращенного в будущее, построения жизненных планов и перспектив, либо не реализуются в связи с их неактуальностью, либо пространство игры не предоставляет подходящую возможность. Тем не менее, мотив, связанный с формированием сети социальной поддержки сверстников и общением со сверстниками, довольно силен, хотя устойчивые социальные

группы среди подростков в возрасте 15–17 лет практически не формируются. Также мы предполагаем, что в современном обществе оказывается более важным сформировать навык быстрого обеспечения доступной социальной поддержки, чем навык формирования близких и устойчивых отношений.

Раздел 4.3. Кибербуллинг

Цели раздела:

Изучение интернета как пространства рисков.

ЛЕКЦИЯ «ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ» (ПО БОЧАВЕР А.А., ЛАЖИНЦЕВА Е.М., ПАСЕЧНИК И.В., ХЛОМОВ К.Д. «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КИБЕРБУЛЛИНГА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В ШКОЛАХ»)

Что такое кибербуллинг?

«Интернет – это Дикий-Дикий Запад XXI века, в котором постоянно встречаются волнующие приключения, опасности и бандиты: хотя пули, летающие в Интернете, ненастоящие, они все равно могут ранить»

*Р.Махаффи, исследователь-криминолог из Отдела расследования преступлений с использованием информационных технологий Министерства юстиции штата Миссисипи
[Kowalski, Limber, Agatston, 2011]*

В каждой образовательной организации периодически происходят ситуации, связанные с тем, что одни дети целенаправленно преследуют и обижают других. Мы говорим не о конфликтах между детьми, в которых иногда выигрывает один, а иногда другой, а о ситуациях, когда распределение ролей устойчиво, и кто-то один постоянно остается преследователем, а кто-то другой – тем, кого преследуют. Особенно для нас имеют значение ситуации, которые регулярно повторяются с одними и теми же участниками. Мы можем говорить о *школьном буллинге*, или о *школьной травле*, когда имеет место преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы. Иногда такое неравенство может быть обусловлено различием в физической силе между детьми, иногда разницей в социальной власти или статусе (ребенок с более высоким статусом может лучше учиться, иметь

больше друзей и соратников, иметь более богатых или имеющих больше власти родителей, и т.п.). Буллинг может быть представлен прямой агрессией (физической или вербальной) и косвенной (игнорирование, избегание, слухи, сплетни и т.п.). Важно, что буллинг – это не отношения двоих: помимо ребенка/детей, которые преследуют, и ребенка, которого преследуют, всегда присутствует группа детей – свидетелей происходящего, чья роль очень важна для динамики эпизодов травли и которые могут поддерживать буллинг (активно или неактивно, через поступки, улыбки, внимание, игнорирование) или стремиться к его пресечению (поддерживая обижаемого ребенка, выражая осуждение происходящего, вступая в оппозицию к агрессору, обращаясь за поддержкой ко взрослым и т.п.).

Современные технологии дают нам много возможностей, но вместе с тем они становятся и пространством для определенных коммуникационных рисков. Перемещенное в интернет общение обрывает особенности, обусловленные доминантой словесности, отсутствием доступа к невербальным эмоциональным и телесным проявлениям собеседника, возможностью представляться не тем, кем ты являешься и т.п. Современные взрослые осваивают интернет-коммуникации в качестве надстройки над уже имеющимися коммуникативными навыками, имея определенный опыт общения вживую. Современные дети вырастают в двойственной среде, где виртуальное общение представлено наряду с общением вживую, где для каждого взаимодействия есть выбор – крикнуть с балкона или написать смс-сообщение, позвонить по телефону или написать Вконтакте, дождаться встречи или написать e-мейл. В связи с тем, что дети осваивают пространство интернет-коммуникаций до того, как у них оказываются сформированы основные коммуникативные навыки, представления о себе и критическое мышление, они оказываются в зоне риска по разнообразным угрозам, исходящим от недоброжелателей, занимающимся разными видами мошенничества или просто получающими удовольствие от жестокости.

Мы здесь сфокусируемся на явлении травли с использованием современных технологий – кибербуллинге – поскольку эта проблема стремительно набирает обороты и все большее количество детей и подростков оказываются участниками этих ситуаций в условиях практически полностью отсутствующих систем профилактики и поддержки и при низкой компетентности окружающих взрослых.

Кибербуллинг (cyberbullying), электронная травля (electronic bullying), социальная жестокость онлайн (online social cruelty) - это отдельный вид травли, определяемый как преднамеренные агрессивные действия, систематически на

протяжении определенного времени осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить. Кибербуллинг включает в себя использование электронной почты, мгновенных сообщений, веб-страниц, блогов, форумов и чатов, MMS- и SMS-сообщений, онлайн-игр и других информационных технологий коммуникации.

Как выглядит кибербуллинг?

Интернет-пространство предоставляет возможности для разнообразных форм агрессивного поведения в адрес жертвы. Существует множество взаимопересекающихся понятий и классификаций, поскольку это новое явление и система терминов еще не устоялась. В русскоязычной литературе по той же причине присутствует множество англицизмов. Охарактеризуем основные формы кибербуллинга, чтобы дать возможность распознавания той или иной ситуации кибербуллинга в процессе интернет-коммуникаций.

1. **Исключение/остракизм** (exclusion/ostracism). Подразумевает неприятие или исключение из определенного коллектива, закрытой группы или сообщества и может выражаться по-разному:

- Исключение из сообществ в социальных сетях. Оно направлено на то, чтобы заставить человека почувствовать себя «аутсайдером» и «неудачником» и легко может спровоцировать конфликт. Может происходить в любых защищенных паролем средах или через удаление из «списка друзей» (buddy list). Исключение из Интернет-сообщества снижает самооценку пользователя и способствует тому, что в следующем сообществе он начинает вести себя более конформно; часто после исключения человек вступает в другие группы (в частности, тематически посвященные мести первому сообществу), и это позволяет частично совладать с переживанием отвержения; множество «сообщников» придает человеку воодушевления и усиливает веру в возможность отомстить за остракизм - самостоятельно или с помощью членов новой группы. При отсутствии прямых оснований это - аналог косвенной травли, выражающейся в изоляции и отвержении кого-то из членов группы («с ним никто не хочет сидеть», «мы с ней не дружим»).

- Создание закрытых чатов или переписок в социальных сетях, где участвуют все члены социальной группы, кроме предполагаемой жертвы. Данный вид поведения ведет к образованию «сплетен за спиной». Такое поведение может быть инициировано одним членом группы (как правило, лидером компании) и поддержано остальными участниками коммуникации.

- Не включенность в определенную социальную группу (к примеру, компанию друзей) в связи с отсутствием у человека технической возможности использования Интернета (например, вследствие отсутствия смартфона) или просто в связи с нежеланием человека использовать определенную социальную сеть. Это увеличивает социальный разрыв между участниками сообщества.

2. **Флейминг** (англ. flaming — воспламенение). Это наиболее эмоционально окрашенная форма кибербуллинга, начинается с оскорблений и перерастает в быстрый эмоциональный обмен репликами, обычно публично, реже в частной переписке. Происходит между двумя собеседниками с изначально равными позициями, однако внезапная агрессия вносит дисбаланс, усиливающийся за счет того, что участник не знает, кого его противник может привлечь на свою сторону в этом сражении. Посетители форума, свидетели могут присоединяться к одной из сторон и развивать перебранку, не до конца понимая изначальный смысл столкновения и зачастую рассматривая ситуацию как игровую, в отличие от инициаторов агрессивного диалога. Можно сравнить это с дракой «стенка на стенку», где участники не до конца понимают ни что стало поводом конфликта, ни каков критерий присоединения соратников друг к другу.

3. **Харассмент** (англ. harassment - притеснение). Напоминает флейминг, но имеет одностороннюю направленность. Он выражается в настойчивых, постоянных и целенаправленных оскорбительных или угрожающих сообщениях, направленных против одного человека или группы лиц. Данный вид кибербуллинга очень опасен, так как подобные сообщения оказывают на жертву сильное влияние. Они наносят серьезный удар по подростковой самооценке, подрывают уверенность в себе и заставляют жертву испытывать страх. Данное действие усиливается тем, что сообщения приходят пользователю регулярно, в результате чего человек чувствует себя под постоянным «прицелом» киберпреступников.

Одна из форм харассмента, с которой часто сталкиваются подростки – **грифинг**. Гриферы (griefers) – это игроки, целенаправленно преследующие других игроков в многопользовательских онлайн-играх. Их цель - разрушение удовольствия от игры у других игроков, они активно используют брань, блокируют отдельные области игры и мошенничают. Известны и более экстремальные выходки - например, в одной игре была размещена специально созданная мигающая панель с движущимися объектами, которая должна была провоцировать у игроков эпилептический приступ.

Еще одной формой харассмента является **троллинг**. Кибертролли (cyber trolls) публикуют негативную, вызывающую тревогу информацию на веб-сайтах и страницах социальных сетей, провоцируя сильные эмоциональные реакции и аффекты. «Тролли»

проводят время в Сети в поисках наиболее уязвимых и неуверенных в себе пользователей, чтобы своими едкими замечаниями и комментариями вывести человека из себя и заставить его реагировать на собственные сообщения в подобном тоне. Как правило, к «троллингу» склонны люди, которым необходимо самоутвердиться, что они и делают за счет других людей. Сам по себе «троллинг» не так опасен, однако состояние, в которое он приводит пользователей, и реплики, высказываемые жертвой под влиянием «троллей», могут также навредить онлайн-репутации человека. Помимо этого стоит иметь в виду, что «троллинг» почти всегда используется мошенниками вместе с другими способами киберпреследования.

4. **Киберпреследование** - это онлайн-активность человека или группы людей, постоянное нежелательное для пользователя и зачастую носящее характер угрозы общению. Киберпреследование относится к крайне опасным видам травли в Сети, так как может представлять реальную угрозу здоровью и безопасности. Один из вариантов такого поведения - ситуация, когда взрослые люди устанавливают онлайн-контакт с подростками и всячески стараются сподвигнуть их к встрече с целями сексуального характера. Другой, распространенный среди взрослых вариант – киберпреследование с целью мести бывшему партнеру за прерванные романтические отношения.

5. **Секстинг** (sexting, от англ. sex - секс и text - текст). Это пересылка сообщений сексуального характера, в основном, фотографий, через мобильные устройства, а также социальные сети, мессенджеры, смс-сообщения, чаты и форумы. Среди участников исследования американской Национальной кампании по предупреждению подростковой и нежелательной беременности 71% девушек и 67% юношей отправляли «сексты» своим романтическим партнерам; 21% девушек и 39% юношей отправляли картинки с сексуальным подтекстом людям, с которыми им бы хотелось иметь романтические отношения; 15% юношей и девушек отправляли их кому-то, знакомому только по онлайн-общению. Опасность состоит в том, что после отправки сообщения пользователь теряет полноценный контроль над его содержимым, и нет уверенности в том, что именно получатель сделает с полученными данными. Оставит ли он их конфиденциальными или предаст распространению? Девушка, пославшая своему возлюбленному фотографии себя в обнаженном виде, не знает, что произойдет с ними дальше. Несколько нажатий клавиш отделяют обладателя фотографий от процесса их распространения по сети, особенно если присутствует аффект, например, от разрыва отношений: может сработать принцип «снежного кома», когда обладатель фотографий бывшей возлюбленной пересылает их ее недоброжелателям, те пересылают их своим друзьям и т.п. Это отправная точка для последующих насмешек, издевательств и

унижения.

6. **Клевета (denigration).** Это публикация и рассылка унижающей ложной информации о человеке, его искаженных изображений, в частности в сексуализированном и/или наносящем вред его репутации виде, и др. Подобные вещи нередко делаются младшими подростками из намерения пошутить, в дальнейшем приводят к многочисленным конфликтам и обидам, но могут быть и способом проявления агрессии в более старшем возрасте.

7. **Фрэпинг**, выдача себя за другого (англ. *fraping*). Это использование чужого аккаунта в Интернете с целью публикации от его лица нежелательного контента. Рассылка сообщений от лица кого-то другого может приводить к серьезным последствиям, таким, как потеря репутации, утрата значимых отношений и др. Подорвать сетевую репутацию - отнюдь не сложная задача, а ее восстановление требует времени и сил. Усложняет ситуацию невозможность удаления информации из сети, что позволяет извлечь ее в самый неподходящий момент.

8. **Поддельные (или «фейковые») аккаунты.** Кибермошенники создают поддельные страницы с использованием чужих данных (почтового адреса или номера мобильного телефона), чтобы скрыть свою личность и таким образом обезопасить себя от возможности быть раскрытым.

9. **Раскрытие, аутинг (outing).** Это публикация в Интернете частной, конфиденциальной или дискредитирующей информации о человеке или группе людей без их согласия. Данное действие направлено на то, чтобы смутить или публично унижить жертву кибербуллинга. «Аутинг» подразумевает под собой широкий ряд действий, его масштабы и последствия могут быть очень разными. Даже чтение личной переписки в социальных сетях без согласия и без ведома участников переписки может считаться кибербуллингом. Наиболее известный пример такого вида травли - публикация в интернете конфиденциальных фотографий знаменитостей, произошедшая в результате утечки информации, к примеру, через cloud-сервисы.

10. **Онлайн-оскорбления (англ. *dissing*).** Эта форма травли в Интернете связана с вышеупомянутым «аутингом», но представляет собой наиболее жесткую его стадию. «Диссинг» - это публикация или личная пересылка унижительной для пользователя информации с целью испортить репутацию жертвы или навредить ее взаимоотношениям с близкими людьми через Интернет, включающая также публикацию фотографий, скриншотов или видеоматериалов. Подобными действиями нападающий старается унижить жертву, акцентируя внимание на реакции общественности и мнении окружающих о пользователе. Когда речь идет о подростках, данная ситуация становится особенно

опасной, так как известно, что в переходном возрасте для человека очень важно мнение окружающих. Как правило, данной формой кибербуллинга пользуются хорошо знакомые пользователю люди, что оказывает дополнительное негативное влияние на жертву.

11. Обман (англ. *trickery*). Киберпреступник старается завоевать доверие жертвы, стать ее «другом», заставляет ее испытать ложное чувство безопасности, мотивирует человека поделиться конфиденциальной информацией о себе и своими «секретами», после чего прекращает контакт и публикует личную информацию пользователя онлайн. В результате жертва испытывает разочарование, переживает предательство и сталкивается с оскорблениями. Подростки оказываются особенно уязвимой группой для подобного рода угроз, поскольку в их возрастные задачи входит поиск референтных близких и сепарация от родителей, в связи с чем они чрезвычайно заинтересованы в новых знакомствах и получении признания.

12. Видеозаписи физического насилия/хулиганского нападения (*video recording of assaults/happy slapping and hopping*). Happy slapping — хулиганское нападение на прохожего группой подростков, во время которого один из хулиганов снимает происходящее на видеокамеру мобильного телефона. В настоящий момент чрезвычайно распространена практика нападения одних детей на других с видеосъемкой процесса, в чем регулярно оказываются замечены не только юноши, но и девушки. Для усиления чувства унижения у жертвы преследователи выкладывают видеозапись нападения в интернет, где тысячи зрителей могут смотреть и комментировать ее. Загрузить видеозапись в Интернет гораздо проще, чем удалить ее оттуда.

Подростки как группа риска в отношении кибербуллинга

Одна из возрастных задач подростка состоит в поиске референтного взрослого не-родителя, который бы мог служить им ролевой моделью и образцом для подражания с точки зрения ценностных и поведенческих ориентиров. Кроме того, подростки очень ориентированы на группу сверстников и нуждаются в признании с их стороны. Отделение от родителей, конфликты с ними и потребность принимать решения, не согласовываясь с их мнением, затрудняют совладание с сложными жизненными ситуациями, в которых оказывается подросток. Процесс формирования идентичности сопровождается неуверенностью в себе, незнанием своих сильных сторон, потребностью в получении обратной связи для самопознания. Все это делает подростков активными пользователями социальных сетей, которые особенно уязвимы к таким проявлениям агрессии, которые ведут к унижению, оскорблению, обесцениванию подростка, заставляют его испытывать

одиночество, беспомощность, некомпетентность, приносят дополнительный опыт предательства и разочарований.

Каковы последствия буллинга?

Исследования показывают, что участие в ситуациях буллинга в любой из ролей приводит к ряду негативных психологических последствий.

Дети, которых систематически обижают или игнорируют, испытывают сложности с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. У них в три раза чаще по сравнению со сверстниками встречаются симптомы тревожных и депрессивных расстройств, апатия, головные боли и энурез. Они чаще совершают попытки суицида, причем с суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная (исключение из сообщества, распространение слухов и т.п.), чем прямая, физическая или словесная травля. В целом дети, которых часто дразнят, обижают или игнорируют, склонны воспринимать мир как полный опасностей, а себя – как неспособных повлиять на происходящее. Это заставляет таких детей чувствовать себя несчастными и никчемными, и способствует появлению тревожных и депрессивных расстройств.

Дети, которые занимают роль преследователей, часто присваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми и пренебрежение правилами как основной. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы и низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят. Исследования показали, что их самооценка имеет среднестатистический показатель или немного ниже. Разрыв между актуальной самооценкой и “желаемым Я” больше чем у других. И прежде всего это несоответствие проявляется в сфере доминантности: они считают себя влиятельными, но хотят занять более высокое положение. Эти дети в большей степени подвержены депрессии, чем “нейтральные” ученики и чаще “нейтральных” учеников задумываются о суициде. Учебные успехи у мальчиков, занимающихся травлей, несколько ниже среднестатистических показателей у мальчиков. Тенденция с годами укрепляется. Эти данные скорее говорят о том, что преследователи безразличны к учебе. Среди девочек же, занимающихся травлей, наблюдается противоположная тенденция.

Дети, которые занимают роль «преследователей/жертв», «провоцирующих жертв» чередуют оба способа поведения, таких детей мало, но с ними наиболее сложно работать

учителям и они наименее популярны у детей. Именно они показывают самый высокий уровень суицидов и аутоагрессивного поведения.

Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды; они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие, и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям. Если взрослые ничего не делают для прекращения травли, это ведет к тому, что у свидетелей снижается способность к сочувствию, они привыкают к своей пассивности, что ведет дальше к ухудшению социального климата в классе, школе, семье и сообществе. Это, в свою очередь, способствует росту в обществе молчаливого большинства, которое не выражает активно свою позицию, не реагирует на события, связанные с насилием, и готово встретиться с такой же агрессией в свой адрес.

Кроме того, отношения, построенные на травле в классе, негативно влияют на учебный процесс: они отвлекают на себя внимание детей, мешая им учиться; они портят психологический климат в классе, не давая сотрудничать и решать учебные задачи совместно. Если учитель по каким-то причинам не пресекает такие ситуации, они способствуют тому, что учитель чувствует свою беспомощность, бессилие, некомпетентность, неэффективность, у него растет напряжение и падает рабочая мотивация, в результате повышается вероятность его профессионального выгорания и ухода из профессии или прекращения эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Можно сделать вывод, что ситуации травли не являются нормой, вызывают множество серьезных негативных последствий и нуждаются в том, чтобы на них обращали внимание, обсуждали, прекращали и по возможности предупреждали.

Распространенное убеждение относительно кибербуллинга, заставляющее многих игнорировать существование данного феномена или серьезно его недооценивать, состоит в том, что травля в виртуальной среде не угрожает физической безопасности жертвы, и поэтому ей можно не придавать особенного значения. Однако исследования доказывают, что кибербуллинг может иметь реальные последствия для его участников. В первую очередь, это влияние на эмоциональное и психологическое состояние подростков, причем как жертв, так и «исполнителей». По данным исследования 2010 года, 45% жертв сообщили о переживании злости, 28% подростков почувствовали себя раздосадованными и разбитыми, 27% признались, что оскорбления серьезно их расстроили. Менее 30% жертв сообщили, что столкновение с кибербуллингом никак на них не повлияло.

Для лиц 15–24 лет кибербуллинг является третьей из всех причин летальных

суицидов, согласно данным SAVE — Suicide Awareness Voices of Education (2014). По данным Национального исследования учащихся 9-12 классов в частных и обычных школах США, 16% учащихся сообщали о том, что серьезно размышляли о совершении суицида; 13% повторно составляли план суицида; 8% — пытались совершить суицид в течение 12 месяцев, предшествовавших проведению исследования.

Сотрудники Исследовательского Центра изучения кибербуллинга в США отмечают связь между травлей в Интернете и заниженной самооценкой. Подростки, ставшие жертвами кибербуллинга, показывают более низкие результаты в тестировании на уровень самооценки, чем их ровесники, никогда не сталкивавшиеся с данным явлением. К сожалению, данное исследование не позволило выявить причинно-следственную связь: была ли низкая самооценка вызвана пережитым опытом, или же, наоборот, низкая самооценка может являться одной из причин буллинга. При этом подростки, признавшие участие в онлайн-травле, также показали более низкие результаты в тесте на самооценку, чем те, кто никогда не участвовал в подобном действии. Возможно, подростки с низкой самооценкой используют кибербуллинг как средство самоутверждения среди сверстников.

Результаты исследования 2010 года показывают, что жертвы кибербуллинга предпринимали попытки суицида в два раза чаще, чем их ровесники, не становившиеся жертвами травли в Интернете. Эта статистика регулярно подтверждается материалами в медиа, рассказывающими о подростках, покончивших с собой после кибербуллинга. Безусловно, не стоит однозначно утверждать, что этих подростков довел до самоубийства исключительно кибербуллинг. Однако он усиливает существующий стресс и эффект от издевательств, которые жертва испытывает в реальной жизни, и вместе с другими факторами может сыграть значительную роль в выборе трагичного конца для жертвы. Для общества и специалистов в данном контексте важно воспринимать всерьез все формы буллинга и способствовать тому, чтобы люди, ставшие его жертвами, видели другие варианты решения своих проблем помимо суицида.

В чем сходство и различия буллинга и кибербуллинга?

Сходство ситуаций буллинга онлайн и оффлайн состоит в их ключевых характеристиках:

- 1) систематичность (т.е. не-уникальность ситуации, ее регулярность и целенаправленность);
- 2) агрессивность;
- 3) неравенство в силе и власти преследователя и жертвы.

При этом кибербуллинг обладает рядом черт, отличающих его от традиционной травли.

1) **Анонимность.** Если в обычных эпизодах травли участники знают друг друга и у них есть некая история взаимоотношений, то в ситуациях кибербуллинга они могут не знать ничего друг о друге. Часта ситуация, когда тот, кто оказался в роли жертвы, известен агрессору, а кто является агрессором – жертве неизвестно. Это обстоятельство порождает у жертвы множество фантазий на тему того, кто же это, за что этот человек так себя с ним ведет, и усиливает тревогу жертвы по сравнению с обычными ситуациями буллинга, поскольку неизвестность переживается тяжелее, чем определенность.

2) **Непрерывность.** Современные технологии делают взаимодействие доступным 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Если при обычном школьном буллинге достаточно покинуть опасную территорию (школы, школьного двора, автобуса, улиц и т.п.), то в ситуации жестокости онлайн этот выход не работает. Выключение компьютера только отсрочивает чтение агрессивных сообщений, но не блокирует их отправку.

3) **Бесчисленное количество свидетелей.** Если при обычной травле количество свидетелей известно и ограничено одноклассниками или учащимися/сотрудниками той же школы, то в ситуации буллинга онлайн ни количество, ни состав свидетелей неизвестны. Это пагубно влияет на самооценку человека, оказавшегося в роли жертвы, так как он не знает, кто из референтных для него лиц стал свидетелем унижительного и агрессивного акта в отношении него, как они среагировали, и узнает или он когда-нибудь об этом. К тому же, с течением времени количество свидетелей увеличивается, поскольку размещенный в интернете контент практически не имеет срока давности. Количество просмотров любой записи увеличивается, но не уменьшается.

4) **Отсутствие обратной связи.** Невозможность видеть реакции собеседника, в частности – реакции на свое агрессивные действия – способствует снижению чувствительности и отсутствию учета поведения собеседника в собственном поведении. Если в очной травле обидчик наблюдает за реакциями жертвы, и какое-то из наблюдаемых проявлений служит мерой, за которой следует остановиться («довести до слез», «подрасться до первой крови» и т.п.), то при общении в интернете это невозможно. Исследователи в связи с этим вводят понятие «феномен растормаживания».

Дозволенная в интернете анонимность меняет поведение людей. Возможность не быть идентифицированными приводит к **феномену растормаживания** (disinhibition): без угрозы наказания и социального неодобрения люди говорят и делают вещи, которые бы не стали говорить и делать под своим именем, позволяют себе гораздо больше, чем привыкли в обычной жизни, где они несут ответственность за свои поступки и

высказывания. Эта анонимность - скорее иллюзия, чем действительность, – пользователи оставляют «электронные отпечатки ног», однако даже будучи идентифицированным, преследователь может утверждать, что кто-то другой воспользовался его аккаунтом, чтобы осуществлять травлю, и пытаться уклониться от наказания.

Ситуации травли всегда являются стыдными для всех участников – и для агрессоров, которые знают о неприемлемости своего поведения, и для обижаемых детей, которые переживают, что не могут защититься, и для свидетелей, которые стыдятся своей безучастности, поэтому эти ситуации бывает довольно сложно обнаружить: все участники склонны их скрывать. Дополнительной особенностью кибербуллинга, вносящей вклад в то, что его сложно обнаружить, является страх ребенка по поводу того, что он будет лишен доступа к сети. Первой реакцией родителей на известие о том, что кто-то обижает их ребенка в интернете, зачастую является порыв удалить все аккаунты ребенка и оградить его от интернета в целом. Однако такой шаг ведет к вынужденной изоляции ребенка, его неучастию в значимых для него коммуникациях со сверстниками, что может переживаться им крайне тяжело. Для того, чтобы ребенку хватило смелости сообщить взрослым о негативных эпизодах общения в сети, он должен быть уверен, что в ответ не лишится вообще возможности пользоваться интернетом для общения.

Еще одна важная вещь, характерная для кибербуллинга – его иллюзорное сходство с небезопасными ситуациями на улице. Многие родители не беспокоятся об активности их детей в интернете, поскольку убеждены, что их дети умеют распознать опасность и знают, как себя вести в ситуации риска в интернете. На самом деле осведомленность ребенка об опасностях вне интернета не гарантирует его осведомленности о рисках в сети. Для развития навыков конструктивного поведения в ситуациях кибербуллинга нужна определенная психолого-педагогическая работа, которая пока еще находится на этапе своего становления.

Статистика о кибербуллинге

Согласно результатам исследования взрослых пользователей Pew Research Center (2014), 73% взрослых пользователей Интернета сталкивались с явлением травли в Сети и 40% пользователей сами становились жертвами буллинга. Социологи попросили участников исследования перечислить виды кибербуллинга, с которыми они сталкивались (в данной работе рассматриваются шесть различных способов буллинга в онлайн, мы в нашей работе будем рассматривать более широкую классификацию). Среди людей,

наблюдавших онлайн-травлю: 60% пользователей сказали, что они наблюдали применение оскорбительных слов в адрес других людей в Интернете; 53% опрошенных становились свидетелями попыток целенаправленно унизить кого-либо; 25% людей замечали физические угрозы в Сети; 24% пользователей отметили, что сталкивались с постоянной травлей конкретного человека на протяжении длительного периода времени; 19% становились свидетелями оскорблений сексуального характера; 18% опрошенных признались, что наблюдали преследования в Интернете.

Среди жертв буллинга онлайн: 27% пользователей Сети сталкивались с оскорблениями в свой адрес; 22% опрошенных признались, что кто-либо пытался целенаправленно и унизить; 8% жертв угрожали физической расправой; 7% аудитории, по их словам, становились жертвами преследователей в Сети; 7% отметили регулярную длительную травлю против себя; 6% пользователей признались, что подвергались оскорблениям сексуального характера.

В рамках того же исследования на вопрос об интернет-площадках, где пользователи сталкивались с кибербуллингом, 66% пользователей назвали социальные сети; 22% - раздел комментариев на сайтах; 16% отметили онлайн-игры; 16% пользователей получили персональные электронные письма оскорбительного характера; 10% упомянули онлайн-форумы; 6% опрошенных сталкивались с кибербуллингом на сайтах знакомств; при этом женщины чаще сталкиваются с буллингом в социальных сетях, а мужчины чаще упоминают онлайн-игры. 60% жертв кибербуллинга предпочитают просто игнорировать оскорбительные сообщения, в то время как оставшиеся 40% пользователей предпринимают различные ответные действия: из них 47% пользователей продолжили конфронтацию с «буллером»; 44% опрошенных заблокировали нападавшего или удалили его из друзей в социальных сетях; 22% жертв обратились к администрации сайта или онлайн-сервиса; 18% предпочли выставить произошедшее на глаза широкой аудитории в поисках поддержки среди других членов общества; 13% интернет-пользователей сменили никнейм на сайте или удалили личный профиль; 10% жертв перестали заходить на онлайн-страницы форумов, где они подверглись буллингу; 8% подвергшихся буллингу в Интернете перестали посещать какие-либо места или мероприятия в реальной жизни; 5% опрошенных обратились за помощью к представителям правоохранительных органов.

К сожалению, подобная статистика практически отсутствует применительно к детскому и подростковому возрасту, как правило, находятся только мозаичные данные, акцентирующие некоторые элементы кибербуллинга. Так, более 72% подростков имеют

персональный профиль в социальных сетях. До 80% российских детей выкладывают в сеть свою фамилию, точный возраст, номер школы, и у трети опрошенных детей настройки профиля позволяют всем видеть личную информацию о пользователе; за рубежом 62% детей выкладывают в общий доступ личные фотографии (Солдатова, Зотова, 2011; Kowalski, Limber, Agatston, 2011). При обсуждении гипотетического поведения при возникновении неприятной ситуации в интернете 77% 6-9-летних детей отвечают, что обратятся к родителям за помощью, а среди 15-17-летних 54% планируют справиться с проблемой самостоятельно, при этом не указывая, как именно (Беспалов, 2010).

Доля подростков, подвергшихся кибербуллингу, неизвестна, результаты разнятся от 5,5% до 72%, средний показатель при этом составляет 24,4%.

Кто занимается кибербуллингом?

Исследователи выделяют четыре категории детей, занимающихся кибербуллингом, в зависимости от мотивации к этому занятию и стиля его осуществления: а) «ангел мести» (ощущает себя правым, часто мстит за то, что сам оказался жертвой буллинга в школе); б) «жаждущий власти» (похож на традиционного преследователя со школьного двора, хочет контроля, власти и авторитета, однако может быть меньше и слабее сверстников; либо может вымещать свою злость и беспомощность, оказавшись в состоянии уязвимости, например, при разводе или болезни родителей); в) «противная девчонка» (может быть и девочкой, и мальчиком; занимается кибербуллингом ради развлечения, связанного с испугом и унижением других); г) «неумышленные преследователи» (включаются в кибербуллинг по инерции вслед за полученными негативными сообщениями о ком-то, часто в результате косвенной травли, в которую их вовлекают как свидетелей и соучастников).

На сегодняшний день исследователи полагают, что жертвами кибербуллинга зачастую становятся примерно те же дети, которых преследуют вживую: по разным причинам более уязвимые и менее уверенные в себе, часто имеющие какие-то отличия во внешнем виде, происхождении, поведении, состоянии здоровья по сравнению со сверстниками.

Как предупредить и остановить кибербуллинг?

Борьба с некорректным поведением в интернете движется по двум направлениям. С одной стороны, это развитие технических приспособлений, ограничивающих

нежелательный контент (фильтры, цензура), располагаемые в социальных сетях и на веб-сайтах разнообразные кнопки тревоги («пожаловаться»), предназначенные для включения в неприятную ситуацию сотрудников сайта, и настройки конфиденциальности персональных аккаунтов. С другой стороны, осуществляется обучение пользователей интернета основным правилам безопасности и корректного поведения по отношению к другим пользователям. За рубежом существуют специальные веб-сайты, посвященные повышению интернет-грамотности² и обучению корректному, неагрессивному и не виктимному поведению в интернете³. В частности, рассматриваются ценностные аспекты тех или иных поступков в интернете, обсуждаются внутренние выборы, которые человек совершает, пересылая чьи-то фотографии в обнаженном виде, ведя себя в интернете жестоко, неуважительно или шпионя за другими. В Рунете сейчас интенсивно идет работа в направлении цензурирования контента и развития фильтров, есть и материалы, посвященные интернет-безопасному поведению - например, рекомендации для детей, родителей и педагогов в рамках проекта «Дети онлайн»⁴ или на веб-сайте фонда «Дружественный Рунет»⁵. Эти рекомендации в основном сосредоточены на технической стороне проблемы (как можно заблокировать послания от агрессора и кому нужно сообщить о ситуации нарушения прав), и подчеркивают значимость родительского контроля за деятельностью детей в интернете. Однако собственно психологическая сторона ситуации киберпреследования – переживания и поведение жертвы, агрессора, свидетелей, возможность работы с ними – в таких рекомендациях раскрывается недостаточно.

В ситуации традиционного буллинга и кибербуллинга внутри конкретного сообщества (например, учебной группы) психологическая работа фокусируется на изменении качества отношений внутри группы, чтобы в этих отношениях вместо ценности власти и паттернов доминирования-подчинения и скрытого применения насилия формировались ценности взаимного уважения и сотрудничества.

В ситуации кибербуллинга при отсутствии «реальных» отношений между жертвой и агрессором, по-видимому, основной мишенью психологической работы должны становиться личные границы жертвы и навыки обеспечения их устойчивости. Тема родительского контроля как залога безопасности детей в этом контексте становится дискуссионной: конечно, погружение ребенка в интернет – это вызов доверию, открытости, последовательности, честности в отношениях ребенка и родителей. Однако

² Например, <http://mediasmarts.ca/>

³ Например, <http://www.athinline.org/>, <https://www.wiredsafety.org/>

⁴ <http://detionline.com/helpline/rules/parents>

⁵ <http://www.friendlyrunet.ru/safety/66/index.phtml>

ребенку необходимо учиться самостоятельно и осознанно принимать решения, понимать свои и чужие мотивы, и интернет выступает площадкой для отработки этих навыков. Отношения ребенка и родителей являются фоном и в благоприятном случае ресурсом поддержки в ситуациях, с которыми сталкивается ребенок в процессе своей социализации в интернете.

Поскольку буллинг – это способ выстраивания отношений, в котором ключевым является разница во власти или статусе, необходимо активно усиливать альтернативные способы выстраивать отношения, в которых ключевыми являются взаимоподдержка, удовольствие от совместных действий, интерес друг к другу, творчество и т.п. Эти альтернативные способы должны быть в повседневном обиходе школы; для их развития можно создавать специальные пространства (тренинги, и т.п.). Если отношения в школе преимущественно иерархичны и зависят от распределения власти, буллинг никуда не сможет исчезнуть.

Чрезвычайно важно для школы посвящать время определению буллинга в школьном сообществе; необходимо, чтобы формирование ясного, согласованного и понятного представления о феномене буллинга и его последствиях у всех участников сообщества предшествовало внедрению технологий по прекращению и предотвращению буллинга.

В Норвегии - одной из самых продвинутых стран в изучении буллинга и разработке программ по его предупреждению - были разработаны ключевые принципы эффективного противостояния травле на уровне школы.

1. Ясная и четкая руководящая позиция взрослых (учителей, администраторов, других сотрудников школы). Она выражается в том, что взрослые не передают детям полностью ответственность за эффективное разрешение сложных ситуаций в отношениях в классе, хотя поддерживают детские инициативы в этом направлении; взрослые подают личный пример поведения, основанного на уважении и интересе к людям и не включающего обидные и унижающие практики общения; они ясно транслируют свою позицию, обозначая критерии соответствия поведения; они выражают эту позицию в реагировании на поступки других – поддерживая позитивное и вмешиваясь и пресекая нежелательное поведение. Позиция взрослых не должна быть деспотичной в высказывании оценок поведения, но она должна быть четкой, понятной и избегать неопределенности.

2. Последовательность, согласованность, непротиворечивость; сотрудничество для достижения общей цели. Работа по прекращению и предупреждению травли

эффективна, когда учителя придерживаются ясных принципов и транслируют ценность уважительного отношения не только на в словах, но и в поступках, и на уроках, и между ними, в школе и на улице, и в учебное время, и в группе продленного дня; когда руководство школы принимает важность противостояния буллингу и поддерживает мероприятия в рамках этой задачи; когда тематические мероприятия для детей по повышению осознанности и развитию навыков конструктивного общения своим посланием не противоречат основным практикам общения в школе. Несогласованность действия и позиций участников ведет к повышению неопределенности и напряжения и снижению взаимного доверия у участников школьного сообщества.

3. Разработка правил, процедур и приемов работы. Процесс работы должен быть упорядочен – как во времени (нужно планирование и последовательность в проведении мероприятий как с детьми, так и с сотрудниками школы, и с родителями учеников), так и в поведении. Э. Руланн использует термин «процедура» для обозначения схем поведения, которое должен предпринять сотрудник школы, столкнувшись с различными ситуациями травли, и о которых, соответственно, все сотрудники школы должны знать.

Роль учителя в предупреждении и разрешении происходящих ситуаций буллинга может быть очень значительной. Эффективная позиция учителя включает в себя: приоритет обучения (над социально-психологическими процессами в классе, соблюдением нормативов и пр.), любознательность и методическую компетентность учителя; выстраивание отношений с учениками, когда каждый ребенок получает возможность быть услышанным учителем, когда учитель проявляет заботу и внимание к детям, оказывает им поддержку; установление границ и четкое разъяснение того, что является неприемлемым (без враждебности, возможно, с юмором, без длительных разбирательств); постепенное делегирование ответственности за прекращение буллинга ученикам, выращивание у детей инициативы контроля за безопасностью своих соучеников, что особенно важно в ситуациях, когда учитель отсутствует.

Технологии предупреждения буллинга обычно включают в себя два уровня.

1. *Работа с качеством психолого-педагогическим процесса в целом* (повышение эффективности классного руководства, тренинги командообразования, социальных навыков в классе, включение родительского сообщества в жизнь школы и др.). Она решает множество задач одновременно – улучшает психологический климат и повышает субъективную безопасность в классе, служит профилактикой выгорания у педагогов, повышает качество учебного процесса, снижает тревогу у всех участников и подготавливает школьное сообщество к тематической работе. Важным элементом этой

работы может стать разработка правил класса (созданных ученикам и учителями совместно) или правил школы. Правила в каждом классе будут отличаться, поэтому их обобщение до уровня школы может привести к тому, что они лишатся своего индивидуального значения для разработчиков, но зато приобретут более системный характер.

2. *Тематическая работа с проблемой буллинга.* Она включает в себя выработку определений, правил и алгоритмов в среде специалистов, и затем более или менее непосредственное обсуждение темы травли и способов обращения с ней с детьми. В него могут входить дискуссии по материалам художественной литературы, кинофильмов, моделирование ситуаций травли, тематические тренинги или игры, сочинения, классные часы, посвященные теме желательного поведения и недопустимости буллинга, а также родительские собрания.

Существуют периоды жизни класса, когда вероятность возникновения травли (и кибертравля) повышается - когда существующая система недостаточно устойчива, и необходима адаптация. Это начало обучения в первом классе; это переход в среднюю школу; это появление новых учеников в классе; это смена классного руководителя и другие ситуации, в результате которых устойчивость классного сообщества еще не сформирована или может подвергаться угрозе. Это необходимо учитывать при планировании профилактических мероприятий.

Кейс «Группа для высмеивания»

Вы узнали от ребенка, что в сети создана закрытая группа, в которой школьники высмеивают своего одноклассника. Как стоит реагировать на эту ситуацию, как себя вести?

Методические рекомендации

Резервные упражнения

УПРАЖНЕНИЕ «ПОИСК ОБЩЕГО»

(из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цели: Эта игра помогает участникам увидеть сходство между собой и другими. Кроме того, это оживленное «разогревающее» упражнение, помогающее установить

контакт друг с другом и преодолеть мешающие общению стереотипы. Не все тройки завершают игру одновременно, поэтому важно проследить, чтобы до окончания игры каждая тройка успела выполнить всю инструкцию полностью.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Постарайтесь выбрать себе в тройку тех, у кого есть что-то общее с вами, например, совпадает цвет одежды или волос. Это должны быть участники, которых вы еще не очень хорошо знаете. Сядьте где-нибудь все вместе и начните разговаривать друг с другом. Каждому из вас нужно будет рассказать о себе, причем говорить надо как можно быстрее, ведь в вашем распоряжении всего лишь пять минут, и за это время вы должны найти несколько вещей, объединяющих вас между собой. Например, может выясниться, что каждый из вас хоть раз в жизни побывал на Красной площади или что каждый из вас не любит манную кашу или какао. Совершенно неважно, что это будет, важно, чтобы это было у всех в вашей тройке.

Как только вы обнаружите такое сходство, вы втроем должны одновременно выкрикнуть: «Первое!». Пусть все услышат, как вы рады. Затем снова так же быстро рассказывайте друг другу о себе, пока не найдете второе сходство. Тогда вы снова прокричите: «Второе!». Задача каждой тройки — в течение последующих пяти минут обнаружить десять сходств. Ваша задача найти самые неожиданные факты. Ищите сходства не простые, а особенные.

Анализ упражнения:

- Какая команда закончила игру первой?
- О ком из участников вам удалось узнать что-то новое?
- Что из того, что вы обнаружили, показалось самым интересным?
- Понравилось ли вам очень быстро разговаривать с другими?

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕРНЫЕ ШНУРКИ»

(из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цель: Игра дает участникам возможность заявить себя в группе, увидеть что-то общее. Помогает «перемешать» группу в начале занятий, когда все рассаживаются в кругу по симпатиям и группировкам.

Все сидят на стульях в кругу, ведущий выходит в центр. Задача ведущего — найти себе место, для этого нужно придумать такой признак (видимый или невидимый), который может быть у многих участников группы, например, черные шнурки. Когда ведущий придумал такой признак, он предлагает участникам поменяться местами, говоря

следующую фразу «Поменяйтесь местами те, ... у кого черные шнурки!» Когда стулья начинают освобождаться, задача участников и ведущего — быстро найти себе новое место. Эта игра на честность, потому что наличие большинства признаков невозможно проверить. Тот, кто успел занять себе место, становится ведущим.

Начинать игру стоит с простых, видимых признаков (одежды, обуви, цвета волос или глаз), по ходу игры ведущие могут вводить более интересные и содержательные признаки, подавая пример другим участникам (например, предпочтения, личный опыт, переживания и т. д.)

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ «СТУЛ СПРАВА»

(из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цели: Эту игру удобно использовать после перерыва для физического разогрева, снятия психологического напряжения. Кроме того, происходит знакомство, сплочение группы, эмоциональная разрядка.

Инструкция: Все сидят на стульях в кругу, водящий в центре, один стул пустой. Задача водящего — занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится под правой рукой, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если он не успевает — тогда сам становится водящим, а если успел — названный игрок садится на этот стул и задача нового игрока, от которого вновь освободившийся стул стал справа,— успеть сделать то же самое. С самого начала необходимо договориться о том, как обращаться во время игры к участникам с одинаковыми именами.

Упражнение для разминки «Я, ты, справа, слева, миксер, желе» (из пособия: Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Кондрашкин А.В., Подушкина Т.Г., Привезенцева А.У. «Групповая работа с подростками»)

Цель: Позволяет участникам лучше запомнить имена друг друга и снизить часть напряжения (которое может возникать на первых этапах в связи со смущением), взбодриться и переключиться.

Это аналог игры «Слон, жираф и крокодил». Группа также образует круг, водящий находится в центре. Указывая на любого из участников, он называет одну из команд: «я», «ты», «справа», «слева», «миксер», «желе». По команде «я» названный участник должен назвать имя ведущего, по команде «ты» — свое имя, «справа» — имя человека, стоящего

от него справа, «слева» — имя человека, стоящего от него слева. При команде «миксер» человек должен начать вращаться вокруг своей оси, как веретено, а стоящие от него по бокам должны держать одну руку над его головой, как бы изображая держатель для миксера. При команде «желе» человек, на которого указывают пальцем, начинает извиваться как змея (стоя), изображая желе, а соседи образуют вокруг него кольцо, соединяя свои руки и изображая тарелку. Тот, кто зазевался или ошибся в имени или движении, сменяет водящего.

Эти две игры можно объединять, если группа достаточно активная и быстро осваивает инструкции. Можно элементы из одной игры добавлять в другую, это становится сложнее и веселее одновременно.

Задания для самостоятельной работы

В задания для самостоятельной работы входит просмотр ряда фильмов. Слушателям предлагается посмотреть их во внеаудиторное время и ответить на ряд вопросов. Примерные вопросы:

- Каков в этом фильме образ подростка?
- Что для него важно, на что он ориентирован?
- Какие чувства вызывает у зрителя?
- Как образ в кино соотносится с реальными российскими подростками 2010-х годов?
- Что данный фильм добавляет в представления слушателей о подростковом возрасте?

Обсуждениям фильмов с поиском ответов на данные вопросы можно посвящать немного времени в завершающей части занятий.

«Хорошо быть тихоней»

Год выпуска: 2012

Жанр: Драма, мелодрама

Выпущено: США, Mr. Mudd, Summit Entertainment

Режиссер: Стивен Чбоски

В ролях: Логан Лерман, Эмма Уотсон, Эзра Миллер, Дилан МакДермотт, Кейт Уолш, Пол Радд, Мэй Уитман, Адам Хэгенбуч, Джонни Симмонс, Эрин Вильгельми, Мелани Лински, Нина Добрев, Николас Браун, Зейн Холц

История о Чарли, ученике старшей школы в Питтсбурге, стеснительном и непопулярном. На наших глазах Чарли взрослеет, меняется круг его общения, меняется его мнение о мире.

«14+»

Год выпуска: 2015

Страна: Россия

Жанр: мелодрама

Режиссер: Андрей Зайцев

В главных ролях: Глеб Калюжный, Ульяна Васькович, Ольга Озоллапина, Дмитрий Блохин, Ирина Фролова, Шандор Беркеши

Это история первой любви в 14 лет, разворачивающаяся в спальном районе большого города. История современных Ромео и Джульетты, живущих и в социальных сетях, и на улице с их жесткими правилами и законами, по которым влюбленные не хотят и не будут играть.

Чтобы быть вместе, главным героям придется преодолеть многое: их школы враждуют между собой, поэтому их любовь — предательство своего района и своей компании.

Родители не готовы принять тот факт, что дети стремительно взрослеют и что каждый подросток — личность, имеющий право выбора. Им мешают собственные комплексы и неуверенность в себе, боязнь сделать первый шаг и страх, что тебя не любят и оттолкнут. Но, несмотря на все эти препятствия, настоящая любовь победит всё.

«Маленькая мисс счастье»

Год	выпуска:	2006
Жанр:	Комедия, драма,	приключения
Выпущено:	США, Фох	Searchlight
Режиссер:	Джонатан Дэйтон, Валери Фарис	

В ролях: Эбигейл Бреслин, Грег Киннер, Пол Дано, Алан Аркин, Тони Коллетт, Стив Карелл, Марк Тертлтауб, Джилл Тэлли, Бренда Канела, Хулио Оскар Мечосо, Чак Лоринг, Джастин Шилтон, Гордон Томсон, Стивен С. Паркер, Брайан Крэнстон, Джон Уолкатт, Паула Ньюсом, Дин Норрис, Бет Грант, Уоллес Лэнгэм, Мэри Линн Райскаб, Джерри Джиллз, Джофф Мид, Мэтт Уинстон, Джоан Элизабет, Кассандра Аше, Мэл Родригез, Роберт О`Коннор

Олив — маленькая девочка, мечтающая победить на конкурсе «Маленькая мисс Счастье». Ее семья тоже хочет, чтобы мечта Олив осуществилась, но они столь обременены своими собственными причудами, невротами, и проблемами, что едва могут ей помочь. Отец Олив, Ричард, почти не общается с дочерью, а лишь поддерживает отношения с ее матерью. Ее дядя Фрэнк, известный ученый, пытался покончить жизнь самоубийством после неудачного романа с аспирантом-мужчиной. Ее брат Двэйн, фанатический последователь Ницше, принял обет молчания, что еще больше отдалило его от семьи. Дедушка Олив хоть и наркоман, но он единственный человек в семье, кто готов помочь Олив подготовиться к конкурсу. И все сойдется к тому, что вся семья соберется вместе и отправится в далекую Калифорнию, чтобы Олив смогла участвовать в конкурсе «Маленькая мисс Счастье».

«Сломленные»

Год выпуска: 2012

Жанр: Драма, экранизация

Выпущено: Великобритания, BBC Films, Bill Kenwright Films Ltd., Cuba Pictures

Режиссер: Руфус Норрис

В ролях: Тим Рот, Киллиан Мёрфи, Элуиз Лоуренс, Лили Джеймс, Рори Киннер, Дэнис Лосон, Билл Милнер, Зана Марьянович, Роберт Эммс, Лино Фасиоль, Нелл Тайгер Фри, Рори Гирвен, Сита Индрани, Николя Слоун, Клер Берт, Фэй Дейвней, Розали Коски-Хенсман, Марта Брайант, Джордж Саджиант, Майкл Фернандес-Пендс, Лукас Фернандес-Пендсилия

Экранизация одноименного романа Дэниэла Клэя. Девчонке по кличке Сканк (Вонючка) — 11 лет. У неё диабет. Она — классная. Только начались летние каникулы, и дни её полны лёгких надежд. Но противный дядька из дома напротив, избивает Рика, доброго, но очень ранимого соседского паренька, поскольку его дочь обвиняет Рика в изнасиловании. Мир вокруг стремительно рушится; Сканк ищет утешения в тихой дружбе с Риком, но запутывается окончательно.

«Клуб Завтрак» («Клуб выходного дня»)

Год выпуска: 1985

Жанр: Комедия, драма, мелодрама

Выпущено: США, A&M Films, Channel Productions, Universal Pictures

Режиссер: Джон Хьюз

В ролях: Эмилио Эстевез, Энтони Майкл Холл, Джадд Нельсон, Молли Рингуолд, Элли Шиди, Пол Глисон, Джон Капелос, Рон Дин, Тим Гэмбл, Мерседес Холл, Мэри Кристиан, Перри Кроуфорд, Фран Гаргано, Джон Хьюз

Культовый фильм о подростках. Будучи наказанными, Энди, Джон, Брайан, Клэр и Элисон вынуждены провести выходной день в школе. Каждый из пятерых подростков является представителем одной из типичных школьных групп — «принцесса», «качок», «мозг», «бандит», «чудачка». Но все эти клише рушатся через некоторое время. И после нескольких часов общения уже нельзя сказать, кто есть кто...

«Покажи мне любовь»

Год выпуска: 1998
Жанр: Драма, мелодрама, комедия
Выпущено: Швеция, Дания, Det Danske Filminstitut, Memphis Film
Режиссер: Лукас Мудиссон

В ролях: Александра Дальстрём, Ребека Лильеберг, Эрика Карлсон, Матиас Руст, Стефан Хёрберг, Юсефин Ньюберг, Ральф Карлссон, Мария Хедборг, Аксель Видегрен, Джилл Унг

«Fucking» Омель — маленький провинциальный городок в Швеции, где живут наши герои. Красавица Элин — самая популярная девочка школы. Ходят слухи, что она уже переспала со всеми парнями... В красавицу одновременно влюблены симпатичный, застенчивый мальчик Юхан и умная, но «странная» девочка Агнес, с которой в школе никто не дружит. Но их избранница Элин сама не знает, чего хочет, кроме, наверное, одного — быть не такой, как все, вырваться из захолустного Омеля туда, где кипит «настоящая», большая и яркая жизнь.

«Королевство полной луны»

Год выпуска: 2012
Жанр: Драма, комедия
Выпущено: США, American Empirical Pictures, Indian Paintbrush, Moonrise, Scott Rudin Productions
Режиссер: Уэс Андерсон

В ролях: Эдвард Нортона, Брюс Уиллис, Билл Мюррэй, Тильда Суинтон, Харви Кейтель, Фрэнсис МакДорманд, Джейсон Шварцман, Кара Хэйуорд, Боб Бэлабан, Л. Фоли, Джаред Гилман, Шеймас Дэви-Фицпатрик, Нил Хафф, Чарли Килгор, Томми Нельсон, Гэбриел Раш, Тэннер Флуд, Чандлер Франц, Лукас Хеджес, Андреас Шейх, Эрик Чейз Андерсон,

Джейк Шлютер, Ларри Пайн, Джеймс Уилкоккс

60-е годы XX века. Пара влюблённых подростков, живущих на острове в Новой Англии, убегает из-под присмотра взрослых. Сэм Шакаски — бойскаут, сирота, от которого отказались приемные родители, из-за своего непростого характера ставший изгоем среди других бойскаутов, и Сьюзи Бишоп — замкнутая двенадцатилетняя неуравновешенная девочка, живущая мечтами о волшебных мирах. После обнаружения пропажи местный шериф начинает расследование, а вожатый лагеря бойскаутов организует поисковый отряд.

Также в задания для самостоятельной работы входит составление следующих рейтингов:

- Топ-10 книг для семейного обсуждения с подростками.
- Топ-5 фильмов для семейного обсуждения с подростками.
- Топ-5 занятий для семейного отдыха.
- Антитоп-10 произведений (книг, фильмов и тд.) – список того, что представляется бесполезным или вредным для обсуждения с подростками.

Данные рейтинги рекомендуется обсуждать в течение занятий.

Методические рекомендации

Ведущий должен знать и понимать значение таких ключевых понятий, как “подростковый возраст”, “социально-психологическая адаптация”, “семья как система”. Ведущий должен быть знаком с культурно-исторической психологией и теорией деятельности, основами возрастной психологии и представлениями о возрастных кризисах. Ведущий при работе с группой родителей детей подросткового возраста должен обращать внимание на создание и поддержание безопасной, доверительной атмосферы в группе. Во время занятий акцент стоит делать на том, что родители являются экспертами в области родительства, а ведущие помогают им отразить свой опыт, поддержать самооценку, снизить тревогу и оказывают информационную поддержку. Ведущий должен изучить (повторить) тему подросткового возраста. Ведущий до начала ведения программы должен обладать навыками ведения тренинга и работы со взрослой аудиторией.

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. - Питер, 2010. – 816 с.
2. Дольто Ф., На стороне подростка. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М.: Прогресс, б.г. (1996).

Дополнительная литература

4. Антоненко А.А. Особенности эмоционального и социального интеллекта у подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. Материалы Международной научно-практической конференции. - М.: МГППУ, 2011 – С. 55-59.
5. Асмолов А.Г. , Асмолов Г.А. От Мы-медиа к Я-медиа: трансформации идентичности в виртуальном мире // Вопросы психологии. 2009. - №3. – С. 3 – 21.
6. Беспалов Е.И. Результаты онлайн-исследования «Юный интернет-пользователь» в 2010 году. <http://www.friendlyrunet.ru/files/281/110530-otchet.pdf>
7. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014, 11, 3, 178-191.
8. Войскунский А.Е. Исследование Интернета в психологии / А.Е. Войскунский; под ред. И. Семенова // Интернет и российское общество. – М. : Гендальф, 2002. – С. 235–250
9. Дети России онлайн. Результаты международного проекта EU Kids Online II в России [Электронный ресурс] / Солдатова Г., Рассказова Е., Зотова Е., Лебешева М., Роггендорф П. – Фонд Развития Интернета, 2011. – 213 с. - URL: http://detionline.com/assets/files/helpline/Final_Report_05-29-11.pdf (дата обращения: 05.03.2015)
10. Жилинская А.В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2014 - Т.6. №1. - URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Jilinskaya.phtml> (дата обращения: 22.05.2015)

11. Кондрашкин А.В. Интернет в развитии современных подростков [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. – 2013. - №2. - URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n2/61327.shtml (дата обращения: 11.02.2015)
12. Кондрашкин А.В., Кириллова Т.О. Социальная ситуация развития современного подростка в контексте модели социально-психологической помощи восстановительном подходе [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. - 2012. - № 4. - URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n4/57076.shtml (дата обращения: 06.11.2014).
13. Кондрашкин А.В., Хломов К.Д. Девиантное поведение подростков и Интернет: изменение социальной ситуации// Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2012. № 1
14. Лажинцева Е.М., Бочавер А.А. Интернет как новая среда для проявления девиантного поведения подростка//Вопросы психологии. 2015. № 4. -С. 49-57.
15. Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Смирнов Е.А., Антоненко А.А. Особенности семейных коммуникаций при интернет-зависимости у детей-подростков // Психическое здоровье. – 2011. - № 2 (57). – С. 46–49.
16. Парфентьев У. Кибер-агрессоры. Дети в информационном обществе, 2009, 2, 66-67. http://detionline.com/assets/files/journal/2/threat2_2.pdf
17. Поливанова К.Н. Детство в меняющемся мире [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2016. Том 5. № 2. С. 5–10. doi:10.17759/jmfp.2016050201
18. Рогов Е.И., Рогова Е.Е. Интернет-зависимость как стремление к одиночеству [Электронный ресурс] // Психология образования в XXI веке: теория и практика. – 2011. – URL: http://psyjournals.ru/education21/issue/54915_full.shtml (дата обращения: 18.03.2014).
19. Смирнова Е.А. Особенности семейного воспитания при Интернет-зависимости // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. Материалы Международной научно-практической конференции - М.: МГППУ, 2011 - С. 199-202.
20. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю. Зона риска: Российские и европейские школьники: проблемы онлайн-социализации. Результаты исследования «дети России онлайн». http://detionline.com/assets/files/journal/7/12research_7.pdf
21. Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования / Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. - М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 142 с.

22. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013. http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html
23. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
24. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013, 10. http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024
25. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.

Полезные ссылки

1. Дети России онлайн: сделаем Интернет безопаснее вместе. <http://detionline.com/>
2. Pew Research Center: Numbers, facts and trends shaping your world <http://www.pewresearch.org/>
3. MediaSmarts: Canada's Center for Digital and Media Literacy <http://mediasmarts.ca/>
4. A Thin Line MTV <http://www.athinline.org/>
5. Wired Safety: Helping Everyone Stay Safer Online Since 1995/ <https://www.wiredsafety.org/>
6. Метод работы с травлей "Группа поддержки" http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html
7. Метод работы с травлей "Команда под прикрытием" <https://narrlibrus.wordpress.com/2010/07/27/mwilliams1/>.

Дополнительные домашние задания

Модуль 1

Эссе на тему «Подросток тогда и сейчас: сходство и различия».

Модуль 2

Создание слушателями презентаций на 5 слайдов на тему «Семья и школа: главная проблема и как ее решить». Главная проблема определяется слушателями самостоятельно.

Модуль 3

Создание участниками программы кейсов, иллюстрирующих тему «Для чего подросткам нужны сверстники».

Формы обратной связи

Основной целью проведения опроса/обратной связи является своевременная корректировка учебного процесса. Преподаватель/тренер/ведущий группы должен чутко следить за возникающими сложностями и в соответствии с возникающими вопросами корректировать содержание занятий.

В завершении каждого занятия преподаватель/тренер/ведущий группы может предложить участникам заполнить форму обратной связи, после чего обсудить записи, сделанные участниками.

Форма 1. Проведение текущего контроля полученных умений и навыков.

Напишите, пожалуйста, 3 вещи, которые показались вам интересными и новыми на этом занятии

- 1.
- 2.
- 3.

Напишите, пожалуйста, 3 навыка, которые вам будет сложно реализовывать на практике

- 1.
- 2.
- 3.

В завершении каждого обучающего блока необходимо проводить анонимное анкетирование участников с просьбой дать обратную связь для улучшения качества преподавания.

Форма 2. Проведение итогового контроля качества преподавания курса.

Уважаемый участник!

Просим ответить вас на несколько вопросов об образовательной программе, в которой вы приняли участие. Этот опросник является анонимным, и мы надеемся, что это позволит вам отвечать максимально честно. Будем вам очень благодарны за обратную связь!

1. Насколько в целом вам понравился курс?

1. Очень понравился

2. Скорее понравился
3. В чем-то понравился, а в чем-то нет
4. Скорее не понравился
5. Очень не понравился

2. Как бы вы оценили профессионализм преподавателя/ ведущего/ тренера?

1. Очень профессиональный
2. Скорее профессиональный
3. В чем-то профессиональный, в чем-то нет
4. Скорее не профессиональный
5. Совсем не профессиональный

3. Можете ли вы порекомендовать нашу образовательную программу своим знакомым/подругам? Используйте, пожалуйста, следующую шкалу: 0 – точно не буду рекомендовать, 10 – обязательно буду рекомендовать.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Какой момент запомнился вам больше всего? Напишите, пожалуйста, несколько слов или предложений.

5. Какие еще темы вам хотелось бы обсудить?

6. Над чем нам стоит особо поработать в будущем?

7. Какое время для занятий было бы для вас наиболее удобным?

БОЛЬШОЕ СПАСИБО!

Демонстрационные презентации лекционных курсов



**Образовательная программа для
родителей детей в возрасте 10-15
лет**

Содержание

- **МОДУЛЬ I.** СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК
- **МОДУЛЬ II.** ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ
- **МОДУЛЬ III.** ПОДРОСТОК И ШКОЛА
- **МОДУЛЬ IV.** ПОДРОСТОК И ИНТЕРНЕТ

МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК

Раздел 1.1. Подростковый возраст: что это и когда происходит?



Временные границы

- Начало в 11-12
- Негативная фаза 11-13 у девочек и 14-16 у мальчиков



Самый противоречивый возраст

- Детство VS взрослость (маргинальность)
- Рост VS Ум VS Социальная зрелость VS Половая зрелость
- Вхождение в общество VS Индивидуализация

Задачи развития

- Освоение новой телесности
- Развитие абстрактного мышления
- Приобретение навыков межличностного общения с представителями своего и противоположного пола
- Становление новых отношений в семье (автономия)
- Выработка жизненной философии
- Постановка задач будущего (карьера и образование)
- Подготовка к семейной жизни

Формирование идентичности

- До подросткового возраста Я фрагментарно
- Требуется переосмысления своих связей с окружающими (особенно – с родителями), своего места среди людей
- Варианты: предрешенная, диффузная, мораторий, достижение идентичности

Как подростку внутри этого?

Феномен воображаемой аудитории

- демонстративность
- тревожность
- чувствительность
- уязвимость
- сосредоточенность на оценке



Как подростку внутри этого?

Миф о собственной исключительности

- сарказм и критичность
- «неуязвимость»
- максимализм
- напряженность
- самолюбование



Раздел 1.2. Чего общество ждет от подростков?



Чувство взрослости

Взрослость как готовность принять права и обязанности взрослого

- Быть
- Казаться
- Действовать как взрослый

Неадекватное отношение взрослого ведет к обострению негативных проявлений

Виды взрослости

- Социоморальная (забота, партнерство со взрослым, автономия, готовность отстаивать взгляды)
- Интеллектуальная (самообразование, интересы, интеллектуальные увлечения)
- Внешняя (романтические отношения, развлечения, внешность)

Показатель: ТРЕБОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК КО
ВЗРОСЛОМУ, СТРЕМЛЕНИЕ К АВТОНОМИИ,
СОБСТВЕННАЯ ЛИНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Формирование чувства взрослости

- В общении со сверстниками
(моделирование, проба отношений,
основанных на равноправии)

Раздел 1.3. Повседневная жизнь современных подростков



Помогает общение со сверстниками!



МОДУЛЬ II. ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ

Раздел 2.1. Кризис семьи с ребенком подросткового возраста и выход из кризиса

Раздел 2.2. Домашнее пространство. Договоренности

Раздел 2.3. Отдых в семье. Семья как ресурс



Принципы воспитания

- Осознавать, за что все это значит
- Обеспечивать поддержку и защиту (эмоциональный контакт, безоценочность, доверие)
- Считаться с интересами и мнением
- Предоставлять пространство для пробы
- Разговаривать (активное слушание)
- Видеть перспективу

- Компромисс – это наиболее легкий и эффективный способ уладить возникшую проблему.
- Требования в семье для всех ее членов должны быть одинаковы, таким образом, подросток будет чувствовать себя полноценным.
- Принимайте своего ребенка, как взрослую состоявшуюся личность. Поэтому во время принятия каких-либо семейных вопросов обязательно учитывайте его мнение.
- Помогайте своему подростку управлять эмоциями на личном примере.
- Интересуйтесь увлечениями, найдите что-то общее.
- Поддерживайте подрастающего ребенка во всех его начинаниях, при этом обязательно поощряйте его за достижения.
- Ни в коем случае не сравнивайте его с другими детьми, говоря о том, что они лучше и так далее.
- Не давайте оценку действиям и словам подростка, если они несут негативный характер.

МОДУЛЬ III. ПОДРОСТОК И ШКОЛА

Раздел 3.1. Школа: риски и ресурсы

Раздел 3.2. Конфликт: учитель, родитель, подросток

Раздел 3.3. Школьная травля



Подростку все равно хуже всех 😞

- Менее 15% взрослых людей выбирают в качестве примера «счастливого периода» жизни подростковый возраст

МОДУЛЬ IV. ПОДРОСТОК И ИНТЕРНЕТ



Раздел 4.1. Интернет как пространство
встречи со сверстниками

Раздел 4.2. Онлайн-игры

Раздел 4.3. Кибербуллинг



Почитайте!

- Т. Гордон «Тренинг эффективного родителя»
- Ю.Б. Гиппенрейтер

