

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.**  
**В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ОСТРОВСКАЯ МАРИЯ АНАТОЛЬЕВНА**

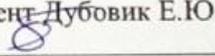
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

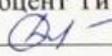
**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ,  
СКЛОННЫХ К АУТОАГЕССИИ**

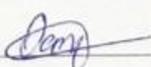
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
21.05.2024 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.  
21.05.2024 

Обучающийся  
Островская М.А.  
21.05.2024 

Дата защиты  
21.06.2024

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АУТОАГРЕССИИ.....	6
1.1. Сущность понятия «коммуникативные умения» в зарубежных и отечественных исследованиях.....	6
1.2. Психологические особенности развития коммуникативных умений в подростковом возрасте .....	12
1.3. Анализ сущности понятия «аутоагрессия» и причин аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте .....	17
Выводы по Главе 1 .....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АУТОАГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ .....	30
2.1. Организация исследования .....	30
2.2. Анализ результатов исследования.....	33
2.3. Психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений обучающихся, склонных к аутоагрессивному поведению .....	39
Выводы по Главе 2 .....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране происходят значительные изменения во всех сферах общества. Вследствие этого меняются требования, предъявляемые к личности, возникает необходимость быстро адаптироваться к внешним условиям, уметь адекватно реагировать на связанные с этими изменениями трудности. Ощущение нестабильности вызывает у людей рост эмоционального напряжения и страха перед будущим, особенно у подростков, так как они находятся в сенситивном периоде формирования личности. Вследствие психологических изменений в отношении к жизни и окружающим людям, подростки при возникновении проблем часто не могут решиться обратиться за помощью, открыто заявить о своей проблеме, рассказать о своих переживаниях, что становится причиной развития аутоагрессивного поведения. Возможные затруднения могут быть преодолены с помощью развития коммуникативных умений, являющихся универсальными учебными действиями, которые обеспечивают сформированность социальных навыков обучающихся, что необходимо для успешного решения проблем.

Так становится необходимым развитие социально активной личности школьника, способной выбирать конструктивные способы реагирования на стрессовые и конфликтные ситуации, что обуславливает актуальность развития коммуникативных умений у обучающихся. Недостаточный уровень развития коммуникативных умений значительно затрудняет решение важной задачи развития подростков – установление близких доверительных отношений со сверстниками и поиск друзей, что приводит к одиночеству, расстройствам адаптации и впоследствии проявлениям различных форм аутоагрессивного поведения.

Решением данной проблемы станет психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессивному поведению, которую мы разработали на основе проведенного исследования в нашей работе.

Изучение положений Федерального государственного образовательного стандарта убеждает нас в том, что одной из ключевых компетентностей является именно коммуникативная компетентность. Однако наблюдения показывают, что в современных школах не у всех подростков знания в области межличностного общения находятся на достаточном уровне. Подростки большую часть своего времени проводят в школе, поэтому именно перед педагогами стоит задача создания условий для развития коммуникативных умений обучающихся.

Вышесказанное подтверждает актуальность выбранной темы.

**Объект** – коммуникативные умения.

**Предмет** – развитие коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессивному поведению.

**Цель работы:** изучение особенностей коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессивному поведению, и разработка психолого-педагогической программы по их развитию.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что подростки, склонные к аутоагрессивному поведению, имеют более низкий уровень развития коммуникативных умений, в сравнении с подростками, не проявляющими аутоагрессивное поведение.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть содержание понятия «коммуникативные умения», дать характеристику.
2. Проанализировать сущность понятия «аутоагрессия» и причины аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте.
3. Выделить особенности развития коммуникативных умений обучающихся подросткового возраста.
4. В ходе эмпирического исследования выявить основные особенности коммуникативных умений обучающихся подросткового возраста, склонных к аутоагрессивному поведению.

5. Разработать психолого-педагогическую программу по развитию коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессивному поведению.

Методологической основой исследования послужили работы зарубежных и российских авторов: Г.М. Андреевой, Г.С. Банникова, Р. Бэрона, Л.С. Выготского, Ж.Г. Гараниной, С.В. Истоминой, А.В. Калуева, М.В. Науменко, А.А. Реана, З. Фрейда, Д.Б. Эльконина, Э. Эриксона.

**Методы исследования:**

– теоретические: анализ, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы;

– эмпирические: тестирование (методика «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбуха), «Ауто- и гетероагрессия» (Е.П. Ильин), «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» (А.Н. Орел));

– методы количественной и качественной обработки данных: сопоставление процентных долей.

**База и выборка исследования:** исследование проводилось в одной из общеобразовательных школ города Красноярска. В исследовании приняли участие 50 обучающихся подросткового возраста (14-15 лет).

**Практическая значимость**

Практическая значимость данной работы заключается в том, что разработанная программа может использоваться педагогами-психологами при организации занятий, направленных на развитие коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии.

**Структура работы:** титульный лист, оглавление, введение, две Главы и выводы по каждой Главе, заключение, список использованных источников, состоящий из 60 научных источников, приложений. Работа представлена на 91 листе.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АУТОАГРЕССИИ

## 1.1. Сущность понятия «коммуникативные умения» в зарубежных и отечественных исследованиях

Исследованием коммуникативных умений личности занимались зарубежные (Л. Бахману, Ванэком, Дж. Равен, Д. Хаймз, А. Холлидей, Н. Хомский) и отечественные психологи (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, В.Н. Куница, Н.Н. Обозов, Л.А. Петровская, П.В. Растянников, Е.В. Руденский и др.).

Характеристику понятия «коммуникативные умения» давали отечественные и зарубежные авторы, представления которых мы приведем ниже. Для рассмотрения данного понятия в первую очередь обратимся к определению термина «коммуникация».

Анализируя научные исследования разных авторов, были обнаружены расхождения в суждениях относительно определения термина «коммуникация».

Советский социолог Ф.И. Шарков определяет коммуникацию как процесс передачи информации. Средством коммуникации, по мнению автора, являются речевые и письменные сигналы, позволяющие обмениваться мыслями и информацией [48].

В своих исследованиях В.Б. Кашкин рассматривает коммуникацию как синоним общения, отмечая ее значимость для взаимодействия людей или групп. Она предполагает обмен мыслями, знаниями, действиями. Основной функцией коммуникации автор выделяет удовлетворение потребности человека в контактах с другими людьми, которое проявляется в стремлении индивида влиять на партнера по общению [18].

Американский социолог Ч.Х. Кули рассматривал понятие «коммуникации» как механизм развития отношений между людьми.

Основные составляющие данного механизма: мыслительные символы и средства их передачи и сохранения, а именно жесты, интонация голоса, выражение лица, слова, телефоны [23].

В своей работе Т. Шибутани указывает такое определение коммуникации: способ осуществления человеческой деятельности, который выражается во взаимопомощи [50].

Связь коммуникации с деятельностью также можно наблюдать в работах В.П. Конецкой. Автор определяет коммуникацию как систему коммуникативных средств, выполняющих различные функции в процессе человеческого взаимодействия, которое обусловлено социальными нормами. Как и В.Б. Кашкин, В.П. Конецкая подчеркивает схожесть понятий «коммуникация» и «общение». Однако автор отмечает основное различие, которое заключается в целенаправленности коммуникации [22].

В работах зарубежных исследователей А.Л. Силларс и А.Л. Вангелисти, Лесли А. Бакстер и Барбара Монтгомери схожее определение коммуникации. Они также рассматривали данное понятие как средство взаимодействия людей, которое помогает поддерживать и развивать межличностные отношения [58].

О целенаправленности процесса коммуникации также писали исследователи Т.А. Серебрякова и Н.В. Хворостинина. Они определяют коммуникацию как целенаправленное и целесообразное взаимодействие двух и более людей. По их мнению, оно ориентировано на передачу опыта, приобретенного в процессе развития, который предполагает обмен знаниями, умениями, а также убеждениями и переживаниями [39].

Так анализ определений слова «коммуникация» позволяет сделать вывод о многоаспектности рассматриваемого термина. Перечисленные выше определения позволяют выделить отличительные черты коммуникации: возможность передачи информации, целенаправленность взаимодействия людей, обмен чувствами и эмоциями. Таким образом, коммуникация, основанная на сформированных коммуникативных умениях, позволяет

выстраивать межличностные отношения таким образом, чтобы совместная деятельность приносила позитивный результат.

Далее раскроем определение термина «умение» и рассмотрим его отличие от термина «навык».

По мнению Л.М. Фридмана, умение – способность выполнять действие, которая осуществляется сознательно. Автор отмечает, что основой любого умения является интеллектуальная деятельность. Именно осознанный контроль действий, осуществляемый мыслительными процессами, отличает умение от навыка [44].

Схожее представление об умении выдвигает Е.А. Климов, который определяет этот термин как возможность выполнять и регулировать действие в меняющихся условиях. Такое хорошо регулируемое поведение, по мнению автора, позволяет выполнять действия безошибочно и достигать ожидаемых результатов. Навык же, по мнению автора, является способностью выполнять действие без сознательного контроля, то есть автоматизировано [19].

Так же называет умение способностью к осуществлению осознанного действия А.М. Новиков. Автор отмечает, что основой первоначального умения являются четко сформулированная цель действия и знание способа для его выполнения. При этом важную роль в формировании умения играет приобретенный ранее жизненный опыт: методом проб и ошибок человек приобретает знания и навыки, которые необходимы для осуществления контроля над действием [29].

В своем педагогическом словаре Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров определяют умение как «подготовленность к практическим и теоретическим действиям». Основой умения, как и А.М. Новиков, авторы выделяют жизненный опыт, а также совокупность приобретенных знаний. Основными характеристиками умения, по мнению авторов, являются сознательность, скорость, точность. В определении также подчеркивают значимость упражнений в формировании умения. Так

упражнение (повторное сознательное выполнение действия) позволяет осуществлять действие даже в неизвестных ранее условиях [20, с. 153].

Таким образом, анализ определений разных авторов позволяет говорить об универсальности характеристик термина «умение». Так исследователи, описывая содержание умения, отмечали скорость выполнения действий, осознанность (в отличие от автоматизированных навыков), возможность воспроизводить действия в непостоянных условиях.

Перейдем к рассмотрению понятия «коммуникативные умения», которое рассматривали исследователи в своих работах с различных позиций.

Зарубежные исследователи М. Аллен, Р.А. Рубль рассматривали коммуникативные умения как средство для повышения коммуникативного мастерства. В своей работе они отмечали, что коммуникативное мастерство обеспечивает эффективную коммуникацию, характеризующуюся достоверным получением и интерпретацией информации. Такая коммуникация является базой для межкультурного и межличностного взаимодействия [59].

В содержание коммуникативных умений К. Гуден, Дж. Кернс закладывают такие составляющие как умение понимать и передавать информацию, умение делиться своими эмоциями и чувствами. Данные умения реализуются с помощью следующих средств общения: речь, движения тела, искусственные знаковые системы [56].

Вслед за зарубежными авторами, С. Пинкер так же включает в определение понятия «коммуникативные умения» возможность оперировать средствами общения. Он разделяет эти средства на вербальные и невербальные, отмечая их постепенное усложнение на протяжении жизни человека [57].

Другого мнения придерживается В.А. Тищинко, который понимает под коммуникативными умениями совокупность коммуникативных умений, таких как умение общаться (распознавать мотивы партнера по общению, его переживания), умение передавать и интерпретировать информацию, а также

умение использовать информационно-коммуникационные технологии в общении [40].

В своих научных работах С.Л. Рубинштейн определял коммуникативные умения как способность к общению, которая формируется в процессе активной деятельности. Автор подчеркивает значимость повторения коммуникативных действий для приобретения и развития коммуникативных умений. Совокупность коммуникативных умений и приобретенных в результате деятельности знаний он называл коммуникативными способностями [37].

Обратимся к определению Г.М. Андреевой, которая определяет коммуникативные умения как совокупность коммуникативных действий, поддающихся сознательной регуляции, в основе которых лежит подготовленность личности (теоретические знания, опыт). Коммуникативные умения предполагают развитость трех сторон общения: коммуникативной, перцептивной и интерактивной [3]. Стороны общения описаны на Рисунке 1.



Рисунок 1. Стороны общения по Г.М. Андреевой

Рассматривая структуру коммуникативных умений, Б.Ф. Ломов, утверждал, что в их основе лежат более простые умения: информационно-коммуникативные (умение вступать в контакт, умение придерживаться норм общения, умение распознавать мотивы общения); регуляционно-

коммуникативные (умение регулировать свои действия в зависимости от ситуации общения, умение доверять другим, умение помогать и просить о помощи, умение организовывать совместную деятельность для решения общих задач, умение оценивать результат общения); аффективно-коммуникативные (умение выражать вербально свои чувства и интересы, умение проявлять чуткость к партнеру по общению, умение сопереживать) [24].

Напротив, Л.А Петровская рассматривает коммуникативные умения как способность эффективно решать коммуникативные задачи, поставленные партнерами по общению. Автор отмечала роль индивидуально-психологических особенностей людей, которые влияют на эффективность взаимодействия. Также, по мнению автора, достижению ожидаемого результата от общения способствует умение человека слышать и слушать собеседника [31].

Изучая коммуникативные умения как систему, Л.А. Аухадеева отмечает, что составляющими данной системы являются все умения, которые могут быть необходимы для осуществления общения. В этой системе автор выделяет следующие блоки умений, которые взаимосвязаны друг с другом:

1. Социально-психологические. К ним относятся умения поддерживать общение в процессе деятельности. Их основная роль – оказывать влияние на людей с помощью спланированных действий, определенной стратегии поведения.

2. Коммуникативно-организаторские. Сюда входят умения управлять группой людей, а именно: составлять план действий, распределять задачи между исполнителями, давать четкую инструкцию по выполнению той или иной задачи, контролировать выполнение действий.

3. Интегрированные коммуникативные умения. К ним относятся умение слушать и слышать собеседника, понимать переданную информацию и адекватно реагировать на нее. Роль этих умений заключается в обеспечении осознания ситуации общения [5].

Так анализ научной литературы отечественных и зарубежных авторов позволяет утверждать о схожести мнений относительно понятия «коммуникативные умения». Общими характеристиками, входящими в определение понятия, можно выделить следующее: способ передачи и получения информации с помощью средств общения, умение общаться, способность воспринимать и адекватно реагировать на определенное мнение и эмоции собеседника. Исследователи, относя к группе коммуникативных умений отдельные коммуникативные действия, утверждают, что они способствуют повышению качества межличностного взаимодействия, что подтверждает необходимость развития коммуникативных умений у современных подростков.

## **1.2. Психологические особенности развития коммуникативных умений в подростковом возрасте**

Подростковый возраст – значительный этап в жизни любого человека, поскольку, переживая его, человек формирует собственные ценности, установки, мировоззрение, во многом превосходящие дальнейшую его жизнь. Также отличительной чертой подросткового возраста является деформация личностных особенностей и сензитивность эмоциональных реакций [47].

Обращаясь к проблеме возрастных рамок, рассмотрим несколько возрастных периодизаций разных авторов. Выготский Л.С. фиксирует пубертатный период 14-17 годами, делая поправку на то, что временные границы могут варьироваться в зависимости от уровня развития общества, к которому принадлежит ребенок, и его индивидуальных особенностей [12]. Л.И. Божович определяет более конкретные возрастные пределы – 12-15 лет для первой фазы и 15-17 лет для второй, разница между которыми существенна [8]. Более широкий интервал предлагает Э. Эриксон – 12-13 – 18-19 лет, отводя этому периоду роль формирования эго-идентичности [54].

Таким образом, мы определили, что строгих объективных возрастных рубежей для подросткового возраста не существует. На данный момент общепринятой в отечественной психологии является периодизация Д.Б. Эльконина, который рассматривает подростковый возраст в границах 12-17 лет [53]. Ею мы и будем руководствоваться в данной работе.

Рассмотрим состояние ребенка, входящего в пору подросткового возраста. Для этого обратимся к материалам о пубертатном кризисе, который встречает обучающийся при переходе из младшего школьного возраста в подростковый. Характерными чертами данного переломного момента являются стремление к самовыражению, независимость, конфликтность с ближайшими взрослыми (педагоги, родители), падение успеваемости. Данный кризис дублирует кризис «Я сам», переживаемый ребенком в трехлетнем возрасте, однако теперь направленность социальная. Несмотря на то, что социальный статус подростка сохраняется прежним (он остается учеником), взаимоотношения подростка с миром принимают другой оборот, появляется чувство взрослости, появляются новые требования как к себе, так и к окружающим. Стремясь к независимости и свободе, к тому, чтобы окружающие относились к нему, как ко взрослому человеку, он предвосхищает «взрослые» поступки. Однако в силу отсутствия опыта, он еще не готов нести ответственность за свои поступки – возникают внутренние конфликты и конфликты с ближайшими взрослыми, в данном случае родителями, дающими себе отчет в том, с какими поручениями может справиться ребенок, а от каких обязанностей его лучше оградить. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного. Соппротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию в семьях. В связи с этим повышается эмоциональный накал между взрослым и подростком.

На еще одну немаловажную черту кризиса указывает Л.С. Выготский – появление негативизма, проявление которого также субъективно и зависит от ряда внешних факторов. Выделяя три группы подростков, Выготский акцентирует внимание на большинстве (60%) потенциальных негативистов,

проявляющих несогласие, протестное поведение лишь в некоторых сферах, причем выборочно, от ярко выраженных негативистов (20%), выпадающих из адекватных семейных взаимоотношений, и от подростков, спокойно переживающих данный возрастной этап (20%). При этом отмечается, что конфликтность и проблематичность во взаимоотношениях обычно связывают не с кризисом, а с посткризисным периодом [12].

В рамках школьного обучения к симптоматике кризиса относят снижение успеваемости, дисциплины, повышение чувствительности к критике, враждебность, стремление к одиночеству, резким переменам настроения, вспыльчивость, импульсивность и протестное поведение.

Таким образом, мы рассмотрели психологический портрет школьников, вступающих в подростковый возраст и переживающих подростковый кризис. Теперь перейдем к рассмотрению психологических особенностей развития коммуникативных умений в подростковом возрасте.

Согласно ФГОС ООО, у подростков в норме должны быть сформированы коммуникативные умения, позволяющие сотрудничать и эффективно общаться со сверстниками, взрослыми и детьми старшего или младшего возраста. Так обучающиеся подросткового возраста, проявляя активность в жизни школы, участвуя в творческой, образовательной и других видах деятельности развивают коммуникативные, перцептивные и интерактивные коммуникативные умения. К универсальным учебным коммуникативным действиям относят следующие умения: выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в совместной деятельности принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться и другие [1].

Изучая особенности коммуникативной сферы подростков, Д.И. Фельдштейн выявил, что общение в разный период жизни приобретает определенную форму. Рассмотрим их подробнее:

1. Интимно-личностное общение. Основой такого общения автор выделяет личную симпатию между двумя людьми. Взаимодействие происходит по формуле «я – ты». Возникновению и сохранению такого общения способствует потребность собеседников быть услышанными, желание поделиться проблемами и связанными с ними чувствами, эмоциями. Автор подчеркивает, что такое общение возможно лишь в том случае, когда ценности людей не противоречат друг другу. Таким образом, с помощью доверия, симпатии, общих намерений достигается высшая форма интимно-личностного общения – дружба и любовь.

2. Стихийно-групповое общение. Данное взаимодействие осуществляется по формуле «я – они». Основой общения в этом случае являются случайные контакты, возникающие в результате отсутствия или слабой организации общественно-полезной деятельности подростков. Автор утверждает, что такой стихийно-групповой характер общения влечет за собой возникновение неформальных групп.

3. Социально-ориентированное общение. Базой этого взаимодействия автор выделяет общность целей при выполнении общественно-важного дела. Формула такого общения – «я – общество». Автор подчеркивает роль такого общения в возможности удовлетворения потребностей подростков. Так социально-ориентированное общение способствует возникновению коллективов, организаций [42].

Обучающиеся подросткового возраста склонны, в силу возрастных особенностей, сравнивать себя с другими людьми. От взглядов, поступков, мнений окружающих людей зависит выбор модели поведения подростка: он старается не выделяться от большинства и согласовывать свои действия с ожиданиями других. Таким образом, значимые для подростка люди или группы людей (референтная группа) становятся образцом для подражания.

Исследования С.В. Истоминой показывают, что преобладающий уровень коммуникативных умений в подростковом возрасте – средний. Она выделила ряд особенностей коммуникативной стороны общения, часто

встречающихся среди обучающихся, принявших участие в ее диагностическом исследовании: стремление к контакту с людьми, проявление инициативы в общении, стремление постоянно расширять круг знакомств, отсутствие ограничений в количестве знакомств, уверенное ведение диалога в незнакомой обстановке, быстрое завязывание дружеских отношений [16].

В перцептивном аспекте общения подростки проявляют: неумение сопереживать, неумение сочувствовать, неумение адекватно реагировать на конструктивную и неконструктивную критику. Также у подростков наблюдаются несформированные умения: выражать положительные чувства, принимать мнение другого человека, слышать и слушать окружающих.

Интерактивная сторона общения подростков характеризуется высокой конфликтностью, благодаря которой они могут быстро найти аргументы, чтобы отстоять свое мнение (даже в тех случаях, когда они не правы).

Раскрывая в своей работе проблему развития в обществе деструктивного социального взаимодействия, Л.Н. Булыгина выделяет структурные компоненты коммуникативных умений, развитие которых у обучающихся способствует формированию их коммуникативной компетентности. Под коммуникативной компетентностью автор понимает совокупность качеств личности школьника, которые позволяют ему самореализоваться в общении. Рассмотрим подробнее характеристику выделенных автором структурных компонентов коммуникативных умений:

1. Перцептивные умения. Сюда входит способность обучающегося осознавать и принимать существование различных мнений в общении. Такие умения позволяют выстраивать взаимодействие с другими на основе взаимоуважения.

2. Интерактивные умения. В эту группу входят умение организовывать совместную деятельность по достижению общей цели, готовность сотрудничать и совместно реализовывать стратегию по разрешению жизненных проблем. В формировании этих умений автор отмечает важную роль кооперации, понимания своей роли в команде.

3. Коммуникативно-речевые умения. Сюда входят знания норм языка, умение грамотно строить речь, умение вербально выразить свои мысли (в устной и письменной форме). Так коммуникация становится важным условием для интериоризации, то есть обеспечивает развитие внутренних структур психики.

Отмечая необходимость развития коммуникативной компетентности обучающихся, Л.Н. Булыгина также выделяет понятие «коммуникативная задача». По мнению автора, коммуникативная задача является основным средством для формирования коммуникативной компетентности подростков в школе. Именно она определяет характер тех действий, которыми обучающийся должен овладеть для осуществления эффективного общения в процессе школьного взаимодействия [10].

Таким образом, сформированные коммуникативные умения позволяют обучающимся подросткового возраста устанавливать контакт с окружающими людьми, совместно решать жизненные задачи и определять пути разрешения проблем. Способность взаимодействовать и выстраивать конструктивные отношения с людьми обеспечивают успешность социализации подростков в обществе.

### **1.3. Анализ сущности понятия «аутоагрессия» и причин аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте**

Феномен аутоагрессивного поведения относится к разделу психологии отклоняющегося поведения и знаменует разнообразные проявления нанесения вреда своему психологическому или физическому здоровью. Определим, в чем заключается различие между аутоагрессией и агрессией. Изучая проявления враждебности и агрессии, А. Басс понимал под агрессией специфическую реакцию человека, которая характеризуется враждебностью и причинением боли в адрес других людей [26]. В свою очередь, агрессия отличается от гнева (чувство сильного негодования, возмущения,

раздражения) тем, что предполагает конкретные действия, а не остается лишь эмоцией, которая может быть и не выражена, как в случае с гневом.

Характеристику аутоагрессивного поведения давали отечественные и зарубежные авторы, представления которых мы приведем ниже, чтобы подробнее разобраться с данным явлением.

Составив первое учебное пособие в РФ по психологии агрессии и исследовав закономерности агрессивных проявлений личности, Р. Бэрон акцентирует внимание на интенсификации стресса в современном мире, эскалации (постепенного усиление) его воздействия на человека. Также они связывают нестабильность общества с ведением нездорового образа жизни, приобщением к вредным привычкам и впервые поднимают тему агрессивности в контексте внутреннего психологического напряжения, вызванного внешними факторами [11].

Далее зарубежный психолог, основатель психоанализа З. Фрейд, обратил внимание на причинение человеком вреда самому себе и, в поисках объяснения, указывал на причинно-следственную связь с агрессивными тенденциями, которые влияют на человека с самого начала жизни и в определенных условиях проявляются в действиях самонаказания. Так в стремлении наказать себя проявляются попытки наказать тех людей, которые стали причиной напряженной ситуации, но на которых невозможно повлиять напрямую. Фрейд подчеркивал наличие взаимосвязи между нанесением физического вреда самому себе и стремлением таким способом проявить власть в отношении других людей [43].

Обратимся к определению аутоагрессии, предложенному исследователем А.В. Калуевым. Он описывает явление аутоагрессии как защитно-приспособительную реакцию, которая биологически обусловлена и может проявляться в различных формах. Автор акцентирует внимание на то, что формы проявления аутоагрессии разнообразны и могут зависеть от уровня адаптивных способностей человека. Также он отмечает важность разграничения понятий аутоагрессия, гетероагрессия, аутодеструкция и

аутодеструкция, вызванная аутоагрессией. Под гетероагрессией он предполагает агрессию, направленную против другой особи. Аутодеструкция, по мнению Калугева, – есть саморазрушающее поведение, но в отличие от аутоагрессии, оно может носить случайный характер (например, непреднамеренное повреждение в силу невнимательности/неосведомленности). В свою очередь, аутодеструкция, вызванная аутоагрессией, как раз предполагает умышленное нанесение себе вреда/повреждений [17].

Приводя в своей работе анализ того, что разные авторы включают в понятие аутоагрессивного поведения, В.А. Руженков перечисляет следующие моменты [38]. Ссылаясь на работу Л.В. Ромасенко, он указывает на существование бессознательных механизмов, которые отвечают за формирование психосоматических расстройств и проявление аутоагрессивного поведения [36]. Анализ исследования И.Н. Хмарук позволяет говорить о том, что аутоагрессивное поведение может проявляться в причинении вреда своему здоровью, последствия которого отсрочены по времени, например, употребление никотина или алкоголя [45]. А.П. Ховрачев и Л.Н. Юрченко так же описывает аутоагрессивные действия в употреблении вредящих препаратов [46]. Еще одно проявление аутоагрессии называет А.Е. Брюхин, акцентируя внимание на расстройстве пищевого поведения – анорексии [9].

В своей работе Ж.Г. Гаранина указывает такое понимание аутоагрессии: агрессивное поведение, направленное субъектом на самого себя, которое выражается в следующих действиях: самообвинение, употребление наркотических средств или алкоголя, выбор экстремальных видов спорта, нанесение телесных повреждений самому себе, рискованное сексуальное поведение. Проводя собственное исследование, она пришла к выводу, что такое поведение свойственно людям с такими особенностями как невротизм, пессимизм (пессимистичное восприятие жизненных ситуаций), склонность к аффективным реакциям на возникающие трудности. Отметим, что в

исследовании принимали участие лица с выраженным аутоагрессивным поведением, и лица, за которыми таковое не было зафиксировано [13].

Расширяет границы аутоагрессивного поведения Б.П. Яковлев, включая в него как действия менее разрушительные (самообвинение, самоуничтожение), так и действия более разрушительного характера (самоповреждения, причинение боли самому себе, суицидальные действия). Так же, как в работах авторов, перечисленных выше, Яковлев в своей статье упоминает следующие действия, выражающие аутоагрессию: алкоголизм, курение, токсикомания, наркомания, злоупотребление лекарствами, ожирение, сексуальные расстройства. Он отмечает увеличение частоты проявлений аутоагрессии в современном мире, называя ее «апокалипсисом», который люди направляют на самих себя. Касаемо развития аутоагрессии, Яковлев предлагает схему: влечение — привыкание — зависимость, где градация «зависимость» является показателем сформированной аутоагрессии [55].

Напротив, А. Гюггенбюль понимал под аутоагрессивным поведением целенаправленные действия, осуществляемые осознанно. При этом формы проявления аутоагрессии у авторов схожи: физические повреждения своего тела, психологический вред своему здоровью, вредные привычки. Мотивом такого поведения А. Гюггенбюль выделяет самонаказание [14].

Обратимся к определению К. Лоренца, который рассматривал аутоагрессию как один из видов агрессии. Основным различием данных терминов автор считает целевую направленность: в случае с аутоагрессией агрессия направлена лишь в свою сторону [25].

Схожее мнение относительно термина «аутоагрессия» имел Г. Паренс. Под аутоагрессией он понимает агрессию, направленность которой ориентирована в свою сторону. Автор отмечает, что причиной такого поведения могут быть расстройства личности [30].

Под аутоагрессией Л.И. Анциферова понимает виды дезадаптивных психологических защит (копинг-механизмы), которые возникают у человека в

сложных или экстремальных жизненных ситуациях в виде неспособности к адекватной переоценке, переосмысливанию изменившихся социальных условий [4].

По мнению Н.В. Агазаде, природа аутоагрессии заключается в особом проявлении самообвинения, самоунижения, нанесении самому себе физических повреждений различного уровня тяжести. Общими являются саморазрушительные виды поведения, которые объединяют различные формы социальных патологий и поведения, например, алкоголизм, употребление наркотиков, определенные виды сексуального поведения, выбор экстремального вида спорта [2].

Также Н.В. Агазаде выделил черту, порождающую аутоагрессивное поведение, – мотив, выраженный в желании и/или готовности нанести вред самому себе. Причем данная особенность может касаться любой сферы. Именно в зависимости от сферы проявления он разделяет аутоагрессию на 4 вида: физическую, психическую, социальную и духовную. Виды аутоагрессии представлены на Рисунке 2.



Рисунок 2. Виды проявлений аутоагрессивного поведения Н.В. Агазаде

Проявления аутоагрессивного поведения в каждом виде деятельности Н.В. Агазаде также разделял на уровни: идеаторный, эмоциональный, поведенческий. К первому автор относил все возможные проявления самокритичности, вплоть до самобичевания. Второй уровень включает

негативные эмоции (недовольство, раздражение) в адрес самого себя. Третий уровень уровень, в свою очередь, интегрирует в себе все наносящие ущерб действия. По типу формирования Н.В. Агазде предложил классифицировать аутоагрессивные действия на острые, подострые и хронические. Различием между ними является время от задумки до реализации конкретных действий. Так, острым Агазде отводит от несколько часов до суток, подострым от 1 до 30 дней и хроническим – более 30 дней [2].

В своем исследовании В.А. Закондырина доказала взаимосвязь социально-психологической адаптации с аутоагрессивным поведением. Так снижение адаптационных способностей может стать причиной распространения аутоагрессивных тенденций среди подростков. Условиями для возникновения нарушений поведения являются конфликты в семье, буллинг в классном коллективе, трудности в общении и установлении контактов с другими людьми, проблемы с саморегуляцией, влекущие нарушения социальных норм [15].

Приверженец теории социальной адаптации Н.П. Пищулин выделяет аутоагрессию как одну из дезадаптивных реакций человека на неблагоприятные условия внешней среды. Когда индивид не способен приспособиться к изменениям в своей жизни, он испытывает дистресс, в результате которого истощаются защитные силы организма – человек начинает выбирать иррациональные способы реагирования на новую ситуацию. Так аутоагрессивное поведение выступает результатом фрустрации, возникающей в случае несоответствия желаний человека его возможностям [33].

Аутоагрессию как результат фрустрации так же рассматривала Г.Я. Пилягина. По ее мнению, причинение вреда в свою сторону является дезадаптивной реакцией в случае невозможности удовлетворения человеком своих потребностей. Для возникновения аутоагрессивного поведения автор выделяет систему, состоящую из нескольких связанных взаимосвязанных компонентов:

1. Внутриличностный конфликт. Он появляется в том случае, когда человек отрицает свои социализированные интроекты, то есть не принимает особенности своей личности, сформировавшиеся вследствие услышанного чужого мнения о себе. В результате этого человек испытывает агрессию и часто подавляет её.

2. Психотравмирующая ситуация. Негативное событие, вызывающее эмоциональную напряженность, в случае дефицита личностных ресурсов провоцирует развитие сильного стресса, который провоцирует возникновение защитных реакций в форме аутоагрессивных актов.

3. Потребность человека в разрешении внутриличностного конфликта. В том случае, когда желания не соответствуют возможностям, эмоциональное напряжение человека увеличивается и требует своей разрядки. Невозможность выразить возникшую агрессию вовне становится причиной саморазрушающего поведения, то есть выражения агрессии на себя [32].

Перейдем к рассмотрению особенностей проявления аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте и причин его возникновения.

Массовость распространения саморазрушающего поведения среди подростков отмечает в своем исследовании И.Е. Козырева. По мнению автора, фактором возникновения аутоагрессивных реакций может выступать экзистенциальный вызов, который характеризуется появлением вопросов о смысле жизни. Неспособность подростка наполнять жизнь смыслами, неумение ставить четкие цели и определять пути их достижения вызывают ощущение несостоятельности и влекут за собой снижение самооценки. Так, ориентируясь на мотив мести самому себе, подросток осуществляет саморазрушающие действия, в которых реализуется желание получить удовлетворение от жизни посредством замены душевной боли на физическую [21].

Авторы научных статей Л.С. Шевырина, М.Н. Салова, И.Н. Павлычева указывают на распространенность аутоагрессии в подростковом возрасте. Эмпирическим путем они выяснили, что более половины подростков имеют

предрасположенность к аутоагрессивному поведению. В частности, приверженность к аутоагрессии увеличивается при переходе из младшего подросткового возраста (в котором склонность к аутоагрессивному поведению диагностируется у 43%) в старший подростковый возраст (в котором показатель проявления аутоагрессии достигает 80%) [49].

Причинами проявления аутоагрессивных действий в подростковом возрасте становятся: деструктивный стиль воспитания (агрессивные методы воспитания, гиперопека), дезадаптация, зависимость от чужого мнения. Устойчивость аутоагрессивного поведения зависит от формирования такого новообразования как самосознание, которое выступает регулятором поведения в социуме. Так неразвитость самосознания характеризует пассивность саморегуляции подростка (зависимость его поведения от других людей) и сопровождается проблемами в общении, напряженными отношениями в семье, подверженностью негативному влиянию. Таковы характеристики личности подростка, проявляющего аутоагрессивное поведение как реакцию на дезадаптацию [49].

Исследования поведенческих особенностей подростков, склонных к проявлению аутоагрессии, позволило Г.С. Банникову обобщить их в единый список, в который вошли: интеллектуальная ригидность; импульсивность; высокий уровень одиночества; неустойчивая самооценка; склонность к самообвинению; восприятие себя как зависимой и тревожной личности; страх соперничества; повышенная эмоциональность; заниженное самоуважение и выраженная самоуверенность; низкий уровень поведенческой регуляции; подчиняемость, зависимость, альтруистичность в межличностных контактах; стремление к межличностному взаимодействию при низкой личностной эффективности на основании недостатка/отсутствия коммуникативных способностей и недостаточного/неадекватного понимания социальных норм [7].

Таким образом, обобщив вышеописанные черты личности подростка, склонного к аутоагрессии, можно сделать вывод, что его поведение связано с

когнитивными искажениями реальности, заниженной самооценкой, эмоциональными нарушениями. Отсюда – низкая ценность жизни (отсутствие смысла жизни), склонность к самообвинению, отсутствие интереса к собственной личности. При этом аутоагрессия может выполнять функцию регуляции своего состояния в стрессовых ситуациях (например, снижение эмоциональной боли за счет причинения физического вреда себе).

Современный ученый М.В. Науменко провела ряд исследований, в которых определила, что вербальный способ выражения агрессии является ключевым в проявлении агрессивности подростков. На втором месте, согласно результатам диагностики, подростки проявляют подозрительность, только затем физическую агрессию и чувство вины. Словесный способ является первоочередным в реализации агрессии подростков, что обуславливает их низкий уровень развития коммуникативных умений: ситуация общения вызывает агрессию у подростков, так как их возраст характеризуется недоверием к людям, ожиданием нанесения вреда со стороны окружающих [28]. Неуверенность в себе заставляет подростков бояться выразить агрессию вербально: они начинают держать недовольство в себе и, чувствуя несправедливость, винят себя за неумение высказать свое мнение, что вызывает аутоагрессивное поведение.

Также по данным исследования М.В. Науменко, было выявлено, что среди подростков, проявляющих аутоагрессивное поведение, имеются представители всех уровней коммуникативных умений (от низкого до очень высокого). Была выявлена следующая закономерность: агрессивные реакции имеют обратную корреляционную связь с коммуникативными умениями. Это значит, чем ниже уровень развития коммуникативных умений у подростков, тем больше агрессивных проявлений наблюдается в их поведении.

По данным И.Ф. Шилиевой, большая часть подростков хотя бы один раз имела негативный опыт в общении с другими людьми, сопровождающийся вербальной агрессией. Именно поэтому подросткам свойственна

подозрительность и агрессия в диалогичной речи, не имеющая внешних предпосылок [51].

В русле массы исследований подростковой агрессии А.А. Реан впервые использовал понятие «аутоагрессивного паттерна личности». Так он называл совокупность черт личности, функционирующих на разных уровнях (субблоках), которые в определенном соотношении можно сопоставить с аутоагрессией [34]. Автор выделяет следующие субблоки: характерологический, самооценочный, интерактивный и социально-перцептивный.

Анализ субблоков позволяет говорить о взаимосвязи коммуникативных умений с аутоагрессивным поведением. Так неспособность подростка начать знакомство, неумение поддержать разговор становятся причинами отвержения подростка группой, что вызывает чувство неполноценности, снижает уровень самооценки. По мнению автора, чем ниже у индивида самооценка, тем больше проявляется аутоагрессивное поведение. В интерактивном субблоке, выделяемом А.А. Реаном, аутоагрессия связана со способностью личности адаптироваться и взаимодействовать с социальной средой. Так общительные люди менее склонны к причинению себе физического вреда, потому что имеют возможность высказаться, проявить эмоции и получить поддержку от окружающих. Застенчивость, вызывающая чувство страха и неуверенности в себе рядом с другими людьми, напротив, может провоцировать аутоагрессивное поведение [35].

Таким образом, понятие «аутоагрессия» в научной психолого-педагогической литературе определяется как воздействие человека на самого себя, спецификой которого является причинение физического или психологического вреда. Основными факторами возникновения аутоагрессивного поведения в данном возрасте являются: деструктивные детско-родительские отношения, низкая осмысленность жизни во временной перспективе; равные значения стремления к принятию другими людьми и страха быть отвергнутым; категоричность в оценке собственных параметров.

Анализ показал, что в подростковой среде наблюдаются дефициты в перцептивной стороне общения (восприятие других людей), а среди подростков, склонных к аутоагрессии, встречаются такие проявления как пассивность в общении и неумение высказать свое мнение (из-за низкой самооценки), неадекватные реакции на критику (при этом зависимость от чужого мнения). Также подросткам свойственна подозрительность, склонность негативно оценивать мотивы общения других людей.

## Выводы по Главе 1

Понятие аутоагрессии в той форме, в которой мы сейчас его представляем, появилось в XX веке. В отличие от гнева и агрессии, оно характеризуется конкретными действиями, которые направлены на сам субъект реализации, соответственно. Теоретической базой, на основе которой сформировалось понятие аутоагрессии, стали труды Р. Бэрона, Д. Ричардсона, З. Фрейда. Учитывая относительную «свежесть» материалов по данной теме, мы обнаружили, что такие авторы, как А.В. Калуев, Ж.Г. Гаранина, Б.П. Яковлев предлагают собственные определения аутоагрессивному поведению и включают в него различные проявления агрессии, направленной на себя. Таким образом, тема аутоагрессии рассматривается учеными с разных точек зрения и не имеет единого образа.

Мы рассмотрели особенности возникновения термина «аутоагрессия» в науке и привели определения и классификации разных ученых-психологов. В качестве основного определения, на основе которого была написана данная работа, мы выбрали понятие А.А. Реана, который под аутоагрессией понимает совокупность личностных особенностей, функционирующих и проявляющихся в комплексе на разных уровнях.

В контексте рассмотрения общей психологической характеристики обучающихся подросткового возраста (12-17 лет), мы выделили важность данного возрастного этапа, обусловленную развитием коммуникативной сферы, формированием ценностных установок, мировоззрения, а также повышением роли интимно-личностного общения. Все эти новообразования в подходах ряда ученых определенным образом связаны с формированием аутоагрессивного поведения. Именно поэтому мы рассматриваем проявление аутоагрессивного поведения у обучающихся подросткового возраста.

Анализ литературы по теме коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессивному поведению, привел нас к выводу, что в поведении таких обучающихся отмечаются общие характерные признаки,

такие как: пассивность в общении (выражается в неспособности начать разговор, поддержать беседу, сказать комплимент), обусловленная заниженной самооценкой; неумение аргументировать свою позицию, заявить о потребностях вследствие страха потерпеть неудачу; неадекватные реакции на справедливую и несправедливую критику, обусловленные чрезмерной зависимостью от чужого мнения. Так подростки, склонные к аутоагрессивному поведению, переживая раз за разом негативный коммуникативный опыт, вырабатывают паттерн поведения, который помогает обезопасить себя от нападения окружающих (при этом опасность часто отсутствует в реальности и является лишь искажением восприятия подростков). Таким образом, проявляя аутоагрессивное поведение, подростки пытаются снизить эмоциональное напряжение, возникающее в ситуациях общения. В настоящей работе мы опирались на определение С.Л. Рубинштейна, который под коммуникативными умениями понимает способность к общению, основанную на знаниях и умениях, приобретенных в результате регулярного выполнения коммуникативных действий.

Таким образом, коммуникативные умения взаимосвязаны с аутоагрессией и представляют интерес в вопросах их развития у подростков, склонных к аутоагрессивному поведению.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К АУТОАГРЕССИИ**

### **2.1. Диагностический инструментарий изучения коммуникативных умений и аутоагрессии подростков**

Склонность к возникновению аутоагрессивного поведения важно установить заранее – это поможет предотвратить негативное влияние аутоагрессии на развитие обучающегося, его социализацию в обществе, установление взаимоотношений в классе. Таким образом, целью диагностического этапа нашего исследования является выявление обучающихся, склонных к аутоагрессии, и определение особенностей их коммуникативных умений.

Было выдвинуто предположение, что проявление аутоагрессивного поведения сопровождается определенными особенностями развития коммуникативной сферы. В качестве исследовательского инструментария использовались следующие методики:

1. Методика «Ауто- и гетероагрессия» (Е.П. Ильин);
2. Методика «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» (А.Н. Орел);
3. Методика «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбуха).

Рассмотрим методику «Ауто- и гетероагрессия» Е.П. Ильина.

Данная методика позволяет диагностировать меру агрессивности (целенаправленного деструктивного поведения) у испытуемого, а также ее направленность. Опросник состоит из 20 утверждений. Методика предполагает наличие двух шкал: аутоагрессия (поведение, при котором агрессия направлена на самого себя), гетероагрессия (агрессия направлена на внешние объекты: других людей, животных или на предметы и ситуации, которые воспринимаются как источник опасности).

Методика «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» (А.Н. Орел).

Целью данной методики является выявление наличия различных форм отклоняющегося поведения. Опросник состоит из 98 утверждений. Интерпретация ответов респондентов производится по 6 шкалам: шкала установки на социальную желательность (определяет склонность испытуемого представлять себя в более выгодном свете), шкала склонности к преодолению норм и правил (необходима для выяснения предрасположенности испытуемого к согласованности его действий с правилами поведения, конформизму), шкала склонности к аддиктивному поведению (при котором человек стремится изменить свое психическое состояние), шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, шкала склонности к агрессии и насилию, шкала волевого контроля эмоциональных реакций, шкала склонности к делинквентному поведению (проявляется в нарушении правовых норм, может нести угрозу благополучию людей, например, хулиганство, участие в драке).

Далее рассмотрим методику «Коммуникативные умения» Л. Михельсона в переводе и адаптации Ю.З. Гильбуха.

Тест предназначен для оценки степени сформированности коммуникативных компетенций людей, начиная с подросткового возраста. Методика представляет собой тест из 27 вопросов, каждый из которых включает определенную коммуникативную ситуацию. Варианты ответов в каждом вопросе соотносятся с тремя типами коммуникации: уверенным (компетентным), зависимым и агрессивным. Методика позволяет оценить уровень сформированности базовых коммуникативных умений, определяющих эффективность общения, таких как: умения оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от оппонента; способы реагирования на справедливую критику; реагирование на несправедливую критику; реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны оппонента; умение обратиться к оппоненту с просьбой; умение ответить

отказом на чужую просьбу, сказать «нет»; умение самому оказать сочувствие, поддержку своему оппоненту; умение принимать сочувствие и поддержку со стороны окружающих; умение вступить в контакт с незнакомым человеком, контактность; реагирование на попытку вступить с тобой в контакт.

Рассмотрим условия проведения методик.

Диагностика проводилась в первой половине дня. На каждого участника по каждой методике был предусмотрен бланк ответов и индивидуальный стимульный материал, что обеспечило комфортное прохождение опросов. Длительность каждой диагностики составила от 10 до 40 минут, что соответствует возрастным нормам.

Диагностическое исследование осуществлено в МАОУ СШ № XX города Красноярска. В исследовании приняли участие 50 обучающихся в возрасте 14-15 лет.

Исследование проходило в несколько этапов. На подготовительном этапе был осуществлен выбор диагностических методик и методов статистической обработки данных. Далее осуществлялась подготовка диагностических методик: распечатка стимульного материала и распределение их по индивидуальным диагностическим пакетам. Решены организационные вопросы о месте и условиях проведения первичного среза. На следующем этапе была проведена диагностика с обработкой полученных результатов, которые были занесены в протокол обследования, где каждому обучающемуся был присужден номер. Протокол был передан педагогу-психологу для использования в дальнейшей работе.

Анализ представлен по каждой методике с отражением процентов и качественным описанием результатов.

## 2.2. Анализ результатов исследования

Далее обратимся к анализу показателей, выявленных в ходе диагностики.

При выявлении склонности подростков к аутоагрессивному поведению по методике «Ауто- и гетероагрессия» (Е.П. Ильин) были проанализированы данные по шкалам: аутоагрессия и гетероагрессия. Обратимся к Рисунку 3.

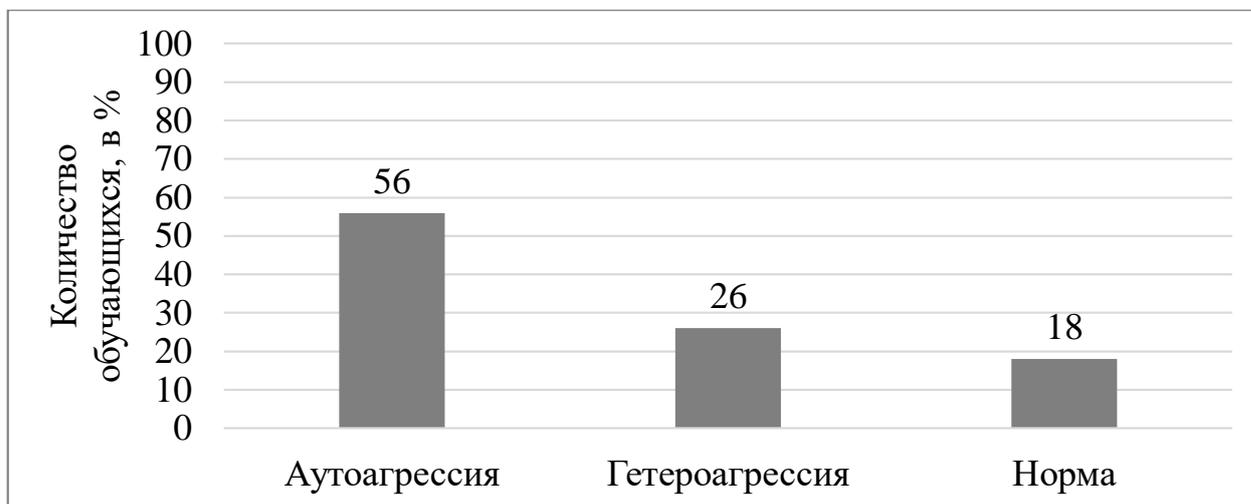


Рисунок 3. Распределение обучающихся по преобладающему виду агрессии (методика «Ауто- и гетероагрессия», Е.П. Ильин)

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что 56% обучающихся, что составляет большинство, подвержены аутоагрессии. Для таких обучающихся характерна направленность агрессии на себя, которая выражается в причинении физического или психологического вреда в свою сторону. Физический вред проявляется в таких действиях как нанесение порезов, откусывание ногтей, расчесывание ран до крови. Психологическим вредом является внушение себе чувства вины, поиск экстремальных переживаний. В свою очередь у 26% обучающихся преобладает агрессия, направленная в сторону других людей или предметов – гетероагрессия. В данном случае подростки проявляют агрессию вербальными и/или невербальными способами, что может выражаться в обвинении, крике на

своего оппонента, применении физического насилия. Лишь 18% обучающихся находятся в пределах нормы: они имеют низкую склонность к ауто и гетероагрессии.

Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению позволила подтвердить склонность обучающихся к аутоагрессивному поведению. Были проанализированы данные по шкалам: склонность к аддиктивному поведению (как проявление аутоагрессии), к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (входит в перечень форм аутоагрессивного поведения), склонность к агрессии и насилию (относится к гетероагрессии в случае проявления насилия в сторону другого человека), а также волевой контроль эмоциональных реакций и склонность к делинквентному поведению (нанесение вреда отдельным людям, что соотносится с гетероагрессией). Количественное описание результатов диагностики представлено на Рисунке 4.

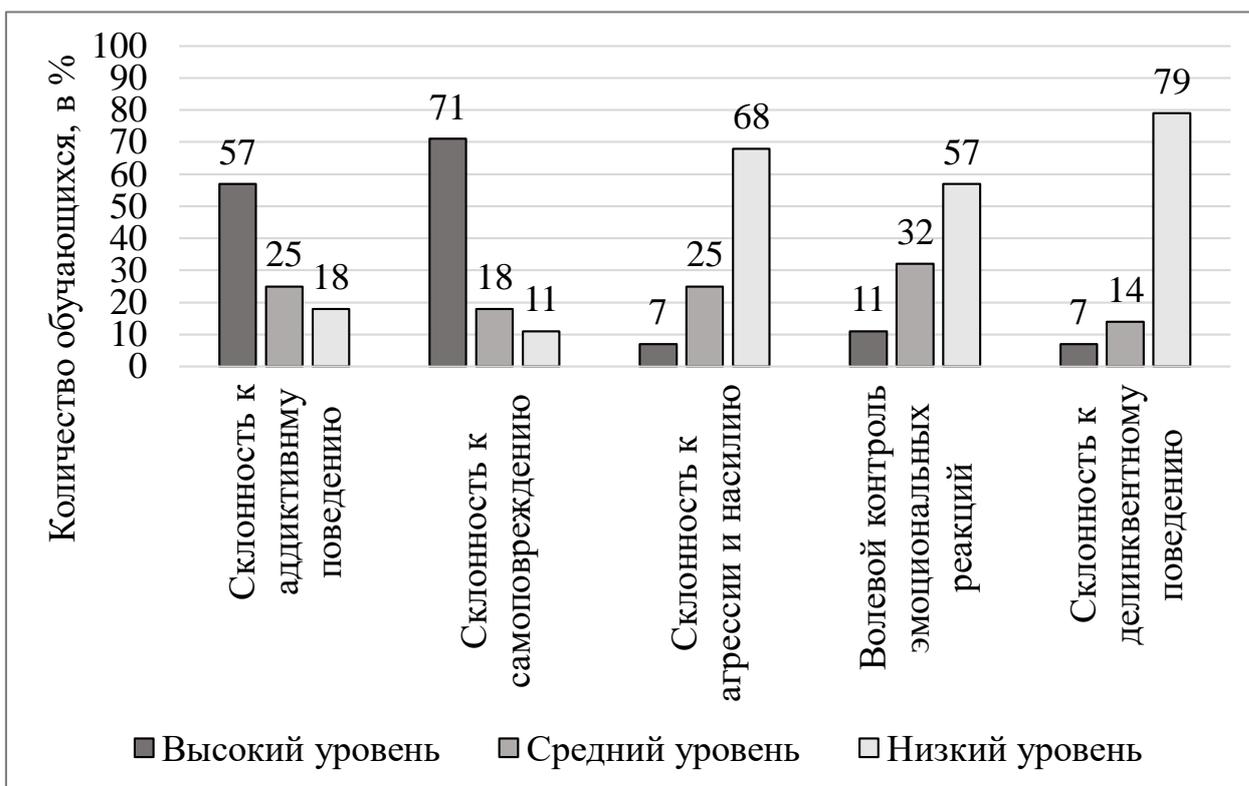


Рисунок 4. Выраженность форм отклоняющегося поведения у подростков, склонных к аутоагрессии (методика «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)», А.Н. Орел)

На Рисунке отражены результаты диагностики по методике оценки склонности к разным видам отклоняющегося поведения. Данные диаграммы свидетельствуют о том, что 57% обучающихся с аутоагрессией имеют высокий уровень склонности к проявлению аддиктивного поведения. Таким образом, аутоагрессия проявляется в аддиктивном поведении школьников: употреблении алкоголя, интернет-зависимости или зависимости от вредной еды, курении. Такое поведение свойственно подросткам в силу того, что они, находясь в периоде кризиса, эмоционально нестабильны и психологически сензитивны, что требует компенсации в виде ухода от реальности. Зависимости в данном случае являются деструктивным способом снятия эмоционального напряжения.

Склонность к самоповреждающему поведению на высоком уровне выявлена у 71% обучающихся с аутоагрессией. Для них характерно причинение физической или психологической боли в свою сторону. Также им свойственно пессимистичное видение ситуации, повышенная тревога, склонность к аффективным реакциям, что является характерным проявлением подросткового возраста.

Склонность к агрессии и насилию на высоком уровне была выявлена лишь у 7% обучающихся с аутоагрессией. Большинство обучающихся с аутоагрессией имеют низкий уровень (68%). Это связано с тем, что подростки с аутоагрессией не склонны проявлять негативные эмоции вовне. Часто из-за стеснительности и страхов они избегают конфликтов, не участвуют в драках и спорах. Неуверенность в собственных силах заставляет их терпеть несправедливость, что приводит к чувству фрустрации и аутоагрессивным тенденциям в дальнейшем.

Высокие показатели по шкале волевого контроля эмоциональных реакций были выявлены лишь у 11% обучающихся с аутоагрессией. Большинство обучающихся с аутоагрессией имеют низкий уровень (57%). Низкие показатели по данной шкале отождествляют жесткий самоконтроль, который становится причиной отказа таких подростков от проявления эмоций,

высказывания личного мнения. Последствиями чрезмерного самоконтроля у аутоагрессивных людей являются отстраненность, замкнутость.

Склонность к делинквентному поведению на высоком уровне была выявлена лишь у 7% обучающихся с аутоагрессией. Делинквентное поведение выражается в проявлении агрессии в форме физического насилия (например, участие в драке). Большинство обучающихся с аутоагрессией имеют низкий уровень склонности к такому поведению (79%). Это свидетельствует о том, что физическая агрессия по отношению к другим не свойственна таким подросткам: их поведение может нести угрозу только в свою сторону.

При исследовании коммуникативных умений по методике Л. Михельсона были проанализированы шкалы коммуникативных реакций, такие как агрессивные и пассивные (зависимые) реакции и адекватные реакции (компетентные). Результаты диагностики обучающихся по методике «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон) представлены на Рисунке 5.

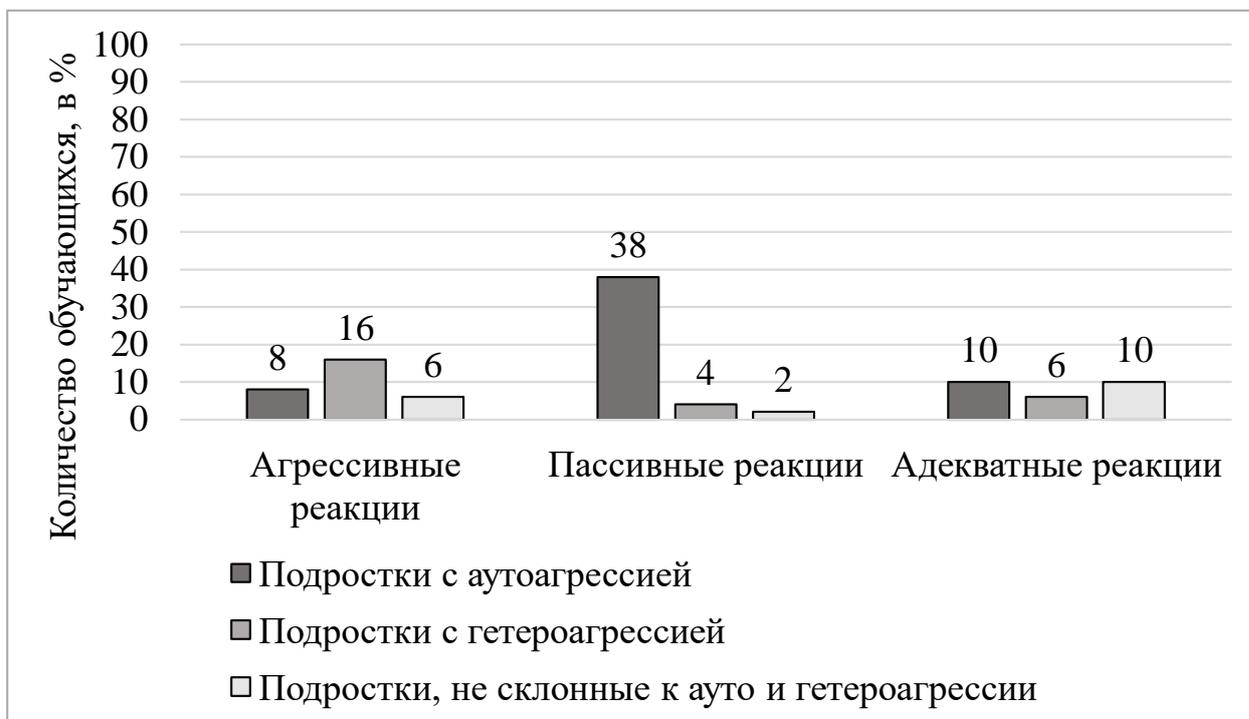


Рисунок 5. Распределение подростков по преобладающему типу коммуникативных реакций (методика «Коммуникативные умения», Л. Михельсон)

Результаты исследования коммуникативных умений распределились следующим образом. Агрессивные реакции, предполагающие подавление партнера при общении, были выявлены у 30% обучающихся, преимущественно у подростков с гетероагрессией (16%). Агрессивный тип реакции встречался чаще всего в таких коммуникативных умениях как реагирование на несправедливую критику, реагирование на провокации. Для таких подростков характерны яркие отрицательные эмоции в случае негативных комментариев в свою сторону: они активно отстаивают свою позицию в споре (даже если не правы), склонны отвечать оскорблениями, язвить. Преобладание агрессивных коммуникативных реакций у подростков с отсутствием аутоагрессивных тенденций может быть объяснено следующей особенностью: обучающиеся подросткового возраста вследствие гормональных изменений имеют повышенную раздражимость и склонны к аффективным реакциям, что заставляет их проявлять негативные эмоции вербально в форме сарказма, оскорбительных выражений. У подростков с аутоагрессией (8%) агрессивные реакции проявлялись в таких умениях как умение принимать поддержку, просить о помощи, реагировать на попытку вступить с ними в контакт. Неадекватные реакции по перечисленным умениям проявляются у подростков с аутоагрессией вследствие возникающих страхов и повышенной тревожности. Так они не могут решиться попросить о помощи из-за страха отказа; негативно воспринимают сочувствие в свою сторону из-за страха показаться слабыми; попытку вступить с ними в контакт воспринимают как опасность. При этом агрессию они не выражают открыто собеседнику. Лишь у 6% обучающихся, не склонных к ауто и гетероагрессии, выявлены агрессивные реакции.

Пассивные реакции, которые также являются «неправильными», предполагают зависимую позицию, при которой человек теряет внутреннюю свободу. Эти реакции были выявлены у 44% обучающихся, преимущественно у подростков с аутоагрессией (38%), по следующим умениям: реагирование на справедливую и несправедливую критику, реагирование на провоцирующее

поведение, умение вступать в контакт и умение сказать «нет». Таким образом, подростки с аутоагрессией проявляют высокую чувствительность к критике, что приводит к снижению их самооценки, склонности преувеличивать свои недостатки. Недооценивание собственных возможностей также приводит к боязни высказаться, неспособности отказать, когда это необходимо, и впоследствии – риск поддаться манипуляциям, быть обманутыми. Лишь у 2% обучающихся, не склонных к ауто и гетероагрессии, и у 4% обучающихся с гетероагрессией выявлены пассивные реакции. Такое распределение может быть объяснено тем, что подростки с аутоагрессией более зависимы от мнения окружающих. Они не способны брать на себя инициативу в общении, что затрудняет процесс знакомства с другими людьми, делает невозможным обращение за помощью. Одиночество, чувство отчуждения, неспособность обсудить проблемы с другими людьми погружают подростков в стрессовое состояние, с которым они не могут самостоятельно справиться, что становится причиной развития аутоагрессивного поведения.

Адекватные реакции характеризуют компетентный тип общения, при котором собеседники остаются на равных. Такие реакции были выявлены у 26% обучающихся. Сформированные компетентности у обучающихся с гетероагрессией (6%) были выявлены по следующим умениям: умение сказать «нет», умение оказывать сочувствие, умение вступать в контакт и реагирование на попытку вступления в контакт. Такие подростки достаточно уверены в себе для того, чтобы познакомиться с другим человеком, завязать и поддержать разговор, а также завершить беседу, когда им захочется: они не боятся говорить о своих потребностях и желаниях. У подростков с аутоагрессией (10%) сформировано умение оказывать сочувствие и поддержку. Они более остро чувствуют эмоции других людей, что позволяет им быстро находить способ успокоить собеседника, подобрать нужные слова поддержки. У большинства обучающихся, не склонных к ауто и гетероагрессии, были выявлены адекватные реакции (10%), что говорит о эффективности их взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, наша гипотеза, содержащая идею о том, что подростки, склонные к аутоагрессивному поведению, имеют более низкий уровень развития коммуникативных умений, подтвердилась. Обоснованием этому служит реализованная в ходе эмпирического исследования диагностика и сопоставительный анализ данных. Полученная нами информация была использована при разработке программы, направленной на повышение коммуникативной компетентности подростков и снижение их общего негативного эмоционального фона.

### **2.3. Психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии**

Проявление различных форм аутоагрессии, наблюдаемое у современных подростков, может мешать осуществлению эффективного общения. Для решения данной проблемы нами была разработана психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии «Разговор, который спасает».

Информация о разработчиках и месте реализации программы. Разработчиком программы является: Островская Мария Анатольевна, студент 4 курса КГПУ им. В.П. Астафьева, Mari69ostrovskaya@gmail.com.

Участниками программы являются обучающиеся, достигшие возраста 14-15 лет, попавшие в группу повышенной склонности к аутоагрессивному поведению.

Апробация программы осуществлялась в 2024 учебном году, в одной из общеобразовательных школ города Красноярск.

Пояснительная записка. Программа «Разговор, который спасает» направлена на создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию коммуникативных умений у подростков, проявляющих склонность к аутоагрессивному поведению. Программа призвана оказать помощь подросткам данной группы в освоении навыков эффективного общения с

окружающими людьми (в том числе сверстниками, педагогами, родителями), а также в повышении осознанности своих эмоций и потребностей. Каждый участник программы сможет проявить свой потенциал, научиться доверять окружающим и находить конструктивные способы общения в ситуациях повседневной жизни.

**Актуальность.** Актуальность программы выражается в том, что подростки, склонные к проявлению аутоагрессии, часто испытывают сложности в выражении собственных эмоций и потребностей. Эффективное взаимодействие участников классного коллектива и атмосфера поддержки, созданные в результате повышения коммуникативных умений обучающихся, будут способствовать улучшению психологического состояния подростков.

Подростковый возраст является периодом возникновения изменений в мировоззрении, а также взглядах на себя и окружающий мир. Общение, способствующее более глубокому познанию себя и других, занимает главную позицию в жизни подростка. Период подросткового кризиса характеризуется эмоциональными переживаниями школьника и требованием от личности способности постоянно взаимодействовать с окружающими. Развитие социальных и коммуникативных умений, знакомство с приемами саморегуляции и снятия эмоционального напряжения, обучение рефлексии, заложенные в программе, позволят обучающимся лучше адаптироваться в социуме и справляться со стрессом без использования аутоагрессивных методов.

**Цель программы:** создание психолого-педагогических условий для развития коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии.

**Задачи программы:**

1. Развитие у обучающихся коммуникативных умений (умение сказать «нет»; умение оказывать и принимать сочувствие и поддержку, умение вступать в контакт, умение оказывать и принимать знаки внимания, умение адекватно реагировать на критику и провоцирующее поведение, умение обратиться с просьбой).

2. Расширение знаний участников образовательного процесса о конструктивных способах выражения негативных эмоций, снятия эмоционального и физического напряжения.

3. Развитие у обучающихся способности к рефлексии.

4. Формирование у обучающихся позитивного самоотношения и мотивации для дальнейшего саморазвития.

5. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по проблеме аутоагрессивного поведения подростков.

6. Формирование благоприятного климата в классном коллективе, доброжелательной и поддерживающей атмосферы в классе.

Сроки реализации программы. Программа состоит из 14 занятий и рассчитана на 7 недель.

Форма и режим занятий. Занятия предполагается проводить 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 40 минут. Формы проведения занятий: беседа, игра, упражнения, дискуссии.

Научные, методологические и методические основания программы:

— Парадигма развивающего образования (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), в основе которой лежит необходимость развития у обучающихся, помимо знаний и умений, определенных качеств личности. Это возможно при внедрении соответствующих психологических знаний, методов и приемов в педагогический процесс [27].

— Парадигма социального обучения (А. Бандура), согласно которой поведение человека напрямую зависит от продуктивного взаимодействия с окружающей средой и развитых коммуникативных навыков личности [6].

— Принципы учета возрастных особенностей (Выготский Л.С.) [12].

— Теоретическая концепция конструктивизма (Ж.Ж. Пиаже и Л.С. Выготский), которая подчеркивает важность активного участия подростков в социальном взаимодействии и поиске новых конструктивных способов самовыражения и общения [41].

— Теоретическая концепция рационально-эмоциональной терапии (А. Эллис), согласно которой мысли индивида влияют на его чувства и поведение, поэтому важно укреплять позитивное мышление и развивать умение эффективного управления своими эмоциями [52].

Методы работы:

— Диалоговые методы (беседа, дискуссия). Открытый диалог позволяет подростку осознать возможность существования различных взглядов и мнений собеседников на предмет общения. Подтверждая или опровергая утверждения партнеров по общению, обучающийся учится отстаивать свою точку зрения, подбирать аргументы, строить умозаключения.

— Развивающие упражнения и обучающие игры. Повторение коммуникативных действий в ходе специальных упражнений способствует развитию необходимых коммуникативных умений, обеспечивающих успешную адаптацию в классном коллективе и далее социализацию в обществе. Также психологические упражнения и игры помогают научить подростков снимать физического и эмоционального напряжение конструктивными способами.

— Моделирование ситуаций в ролевых играх. Решение проблемных ситуаций позволяет отработать новые модели поведения, необходимые для реализации эффективного общения. Отыгравая роли разных участников в процессе игрового взаимодействия, подросток учится адекватно реагировать на ситуации общения (знакомство, отказ, просьба, конфликт).

— Психогимнастика. С помощью психогимнастики обучающиеся учатся сосредотачивать внимание на своих эмоциях и ощущениях, что обеспечивает формирование сознательной саморегуляции, необходимой для успешного осуществления любой деятельности, в том числе коммуникативной.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Знание участниками образовательного процесса и умение

применять на практике способы выражения негативных эмоций, приемы снятия физического и эмоционального напряжения.

2. Формирование позитивного самоотношения у обучающихся.

3. Формирование у обучающихся коммуникативных умений (умение сказать «нет»; умение оказывать и принимать сочувствие и поддержку, умение вступать в контакт, умение оказывать и принимать знаки внимания, умение адекватно реагировать на критику и провоцирующее поведение, умение обратиться с просьбой).

4. Формирование способности обучающихся к рефлексии своего поведения.

5. Позитивное взаимодействие между обучающимися, атмосфера сотрудничества и поддержки в классном коллективе.

Система оценки достижений. Критериями оценки достижения планируемых результатов являются субшкалы ауто- и гетероагрессия, а также коммуникативных умений.

Количественные критерии оценки:

1. Снижение уровня направленности агрессии на себя (аутоагрессия) и на других (гетероагрессия).

2. Повышение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у обучающихся.

Качественные критерии оценки: результаты наблюдения педагога-психолога, содержание обратной связи от участников программы.

Общая структура занятий:

1. Вводный этап: приветствие; объявление темы и плана работы на уроке, упражнение для повышения настроения на работу.

2. Основной этап: упражнения, направленные на развитие социальных и коммуникативных умений, на формирование навыков произвольной саморегуляции. После каждого упражнения проводится обсуждение, способствующее развитию рефлексии. Между упражнениями – разминка для снятия общей усталости.

3. Завершающий этап: упражнение на рефлексию по окончании занятия, ритуал прощания, благодарность за работу.

Тематический план занятий представлен в Таблице.

Таблица

Тематический план занятий

№	Наименование тем	Цель	Ответственный	Время
работа с обучающимися				
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	Познакомить участников программы друг с другом, представить основные принципы эффективной работы в группе, создать рабочую атмосферу и чувство эмоциональной сплоченности между участниками программы, развитие умения вступать в контакт.	Педагог-психолог	40 мин
2	«Саморегуляция и эмоциональное благополучие»	Информирование о способах снятия физического и эмоционального напряжения, развитие умения адекватно реагировать на критику и провоцирующее поведение, а также формирование способности саморегуляции эмоционального состояния.	Педагог-психолог	40 мин
3	«Я понимаю тебя, ты понимаешь меня»	Развитие навыков эмпатии, способности понимать и воспринимать чувства других людей, формирование установки на партнерские отношения, основанные на взаимном	Педагог-психолог	40 мин

Продолжение Таблицы

№	Наименование тем	Цель	Ответственный	Время
		уважении, понимании и сотрудничестве.		
4	«Другая точка зрения»	Способствовать осознанию и принятию существования различных точек зрения, развитие умения выражать свое мнение и отстаивать личную позицию.	Педагог-психолог	40 мин
5	«Сила внутри»	Способствовать развитию личностных ресурсов, способности самостоятельно принимать решения, укрепить чувство уверенности в собственных силах.	Педагог-психолог	40 мин
6	«Я сам принимаю решения и чувствую за них ответственность»	Развитие умения самостоятельно решать проблемы и противостоять негативным влияниям внешней среды.	Педагог-психолог	40 мин
7	«Лестница моих целей»	Помочь подросткам осознать собственные цели в жизни, оценить имеющиеся ресурсы для достижения цели; развитие умения обратиться за помощью.	Педагог-психолог	40 мин
8	«Преодоление границ»	Развитие личностных ресурсов подростков, формирование положительного самоотношения.	Педагог-психолог	40 мин
9	«Личностный рост и саморазвитие»	Оказание помощь подросткам в принятии своих достоинств и недостатков; формирование мотивации к самосовершенствованию.	Педагог-психолог	40 мин
10	«Я принимаю себя»	Формирование у подростков	Педагог-	40 мин

Продолжение Таблицы

№	Наименование тем	Цель	Ответственный	Время
		положительного представления о себе, развитие умения оказывать и принимать знаки внимания.	психолог	
11	«Внутреннее согласие и эмоциональное равновесие»	Развитие положительной Я-концепции, умения принимать свои личностные особенности в деятельности и общении.	Педагог-психолог	40 мин
12	«Умение сказать НЕТ»	Обучение моделям асертивного поведения, развитие умения сказать нет.	Педагог-психолог	40 мин
13	«Полезность и вред эмоций»	Способствовать развитию умения анализировать свое эмоциональное состояние и адекватно выражать негативные эмоции.	Педагог-психолог	40 мин
14	Заключительное занятие «Наши итоги»	Актуализация полученных в процессе занятий знаний и умений, закрепление положительного отношения к себе и своей жизни, развитие рефлексии.	Педагог-психолог	40 мин
15	Размещение в Telegram-канале школы постеров на темы «Подросткам об эмоциях», «Борьба со стрессом» (Приложение Б)	Формирование представления о роли эмоций, знакомство со способами выражения негативных эмоций.	Педагог-психолог	-
работа с педагогами				
1	Размещение в Telegram-канале	Формирование представления о понятии «аутоагрессия» и	Педагог-психолог	-

№	Наименование тем	Цель	Ответственный	Время
	школы постеров на темы «Как распознать аутоагрессию. Факторы наличия кризисной ситуации», «Снижение учебного стресса подростков с аутоагрессией» (Приложение Б)	формах ее проявления, информирование о способах снижения учебного стресса и снятия эмоционального напряжения обучающихся на уроке.		
работа с родителями				
1	Родительское собрание на тему «Личностные ресурсы подростков. Как развивать?»	Познакомить родителей с понятием «личностные ресурсы» и дать рекомендации по развитию личностных ресурсов у подростков.	Педагог-психолог	20 мин
2	Размещение в Telegram-канале школы постеров на темы «Аутоагрессия у подростков- что делать родителям?», «Выражаем эмоции экологично» (Приложение Б)	Формирование представления о понятии «аутоагрессия» и формах ее проявления, информирование о том, как следует реагировать на проблему.	Педагог-психолог	-

Конспекты занятий представлены в приложении А.

Оценка эффективности программы:

Для оценки эффективности проведенных занятий была проведена повторная диагностика уровня развития коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии. Результаты диагностики представлены на Рисунке 6.

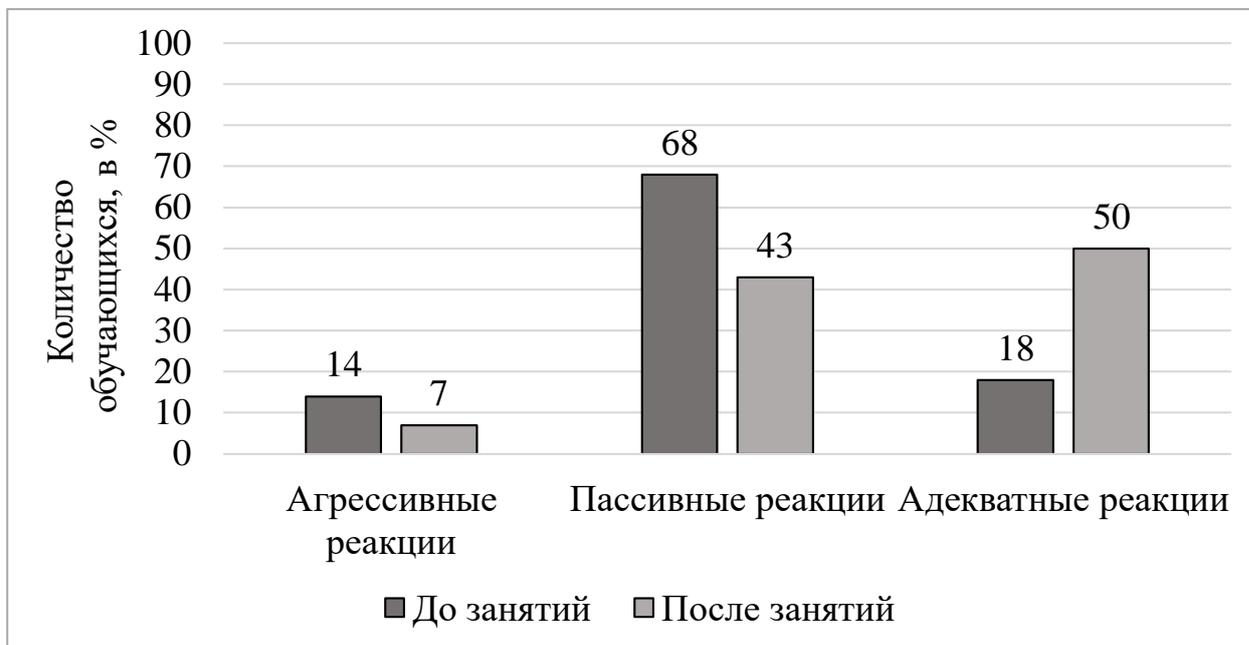


Рисунок 6. Распределение подростков с аутоагрессией по преобладающему типу коммуникативных реакций до и после проведения занятий (методика «Коммуникативные умения», Л. Михельсон)

На Рисунке отражены результаты диагностики по методике «Коммуникативные умения» до и после проведения занятий. Данные диаграммы свидетельствуют о том, что количество обучающихся с неэффективными коммуникативными реакциями уменьшилось. Так количество обучающихся, склонных к аутоагрессии, с агрессивными реакциями уменьшилось с 14% до 7%. Это свидетельствует о том, что занятия, проведенные в рамках программы, помогли подросткам с аутоагрессией научиться управлять своими эмоциями и выстраивать отношения на основе уважения к собеседнику.

Количество обучающихся, склонных к аутоагрессии, с пассивными реакциями также уменьшилось с 68% до 43%. Это свидетельствует о том, что проведенные занятия способствовали формированию у обучающихся с

аутоагрессией уверенности в своих силах; подростки научились отстаивать свою позицию в общении и принимать решения, не опираясь исключительно на мнение окружающих.

Количество обучающихся, склонных к аутоагрессии, с адекватными реакциями увеличилось с 18% до 50%. Адекватные коммуникативные реакции свидетельствуют о сформированности коммуникативных умений. Таким образом, у обучающихся удалось сформировать следующие умения: умение обратиться с просьбой, умение оказывать и принимать знаки внимания, умение вступать в контакт, умение сказать «нет». Так занятия, проведенные в рамках программы, помогли развить у подростков с аутоагрессией навыки эффективной коммуникации, которые способствуют выстраиванию гармоничных отношений с окружающими.

Данная психолого-педагогическая программа может быть использована педагогом-психологом в школе при работе с подростками 14-15 лет, склонными к проявлению аутоагрессии.

## Выводы по Главе 2

Знание особенностей коммуникативных умений подростков с аутоагрессивным поведением очень важно для того, чтобы предотвратить их негативное влияние на развитие школьников, их позиции в классе и обществе в целом. Так коммуникативные ошибки и неспособность справиться с негативными эмоциями заставляют подростков чувствовать отчуждение и одиночество, которые способны привести к тяжелым формам аутоагрессии.

Было проведено исследование, целью которого стало выявление особенностей коммуникативной сферы подростков, проявляющих аутоагрессивное поведение, и разработка психолого-педагогической программы по развитию коммуникативных умений у обучающихся, склонных к аутоагрессивному поведению.

Были описаны методики диагностики обучающихся подросткового возраста, с помощью которых проверялась гипотеза о том, что аутоагрессивные тенденции, проявляющиеся у школьников, могут влиять на развитие их коммуникативных умений. В перечень методик входят: тест-опросник «Коммуникативные умения» (Михельсон Л.), опросник «Ауто- и гетероагрессия» (Ильин Е.П.), а также методика «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» (Орел А.Н.).

Результаты исследования приводят к следующим выводам:

1. Большинство обучающихся подвержены аутоагрессии, для них характерна направленность агрессии на себя в виде причинения физического или психологического вреда.

2. У подростков с аутоагрессивными тенденциями выявлена склонность к отклоняющемуся поведению, а именно: склонность к аддиктивному поведению (уход от реальности с целью компенсации негативных переживаний), самоповреждающему поведению, склонность к жесткому самоконтролю (который становится причиной замкнутости подростков).

3. При исследовании коммуникативных реакций подростков с аутоагрессивным поведением выявлены агрессивные и зависимые реакции, характеризующие несформированность следующих коммуникативных умений: умение принимать поддержку, просить о помощи, реагировать на попытку вступить с ними в контакт, реагирование на критику и провоцирующее поведение, умение вступать в контакт и умение сказать «нет».

4. При анализе конструктивных коммуникативных реакций подростков, проявляющих аутоагрессивное поведение, выявлены сформированные коммуникативные умения: умение оказывать сочувствие поддержку.

5. При сравнении результатов диагностики коммуникативных умений подростков с аутоагрессивными тенденциями и подростков без аутоагрессии выявлено, что у последних уровень развития коммуникативных умений выше. При этом тип общения у подростков с аутоагрессией преобладает зависимый, у обучающихся с гетероагрессией – агрессивный.

6. Разработанная психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии, позволила развить у обучающихся следующие умения: умение обратиться с просьбой, умение оказывать и принимать знаки внимания, умение вступать в контакт, умение сказать «нет».

Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что подростки, склонные к аутоагрессивному поведению, имеют более низкий уровень развития коммуникативных умений, чем подростки с гетероагрессией. Склонность подростков выбирать деструктивные коммуникативные реакции влечет за собой появление аутоагрессивного поведения как способа снизить эмоциональное напряжение, что говорит о необходимости развивать у школьников навыки конструктивного взаимодействия, обучать способам адекватного реагирования на стрессовые ситуации – именно на это направлена разработанная нами психолого-педагогическая программа «Разговор, который спасает».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было выявление особенностей коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессивному поведению, и разработка психолого-педагогической программы по развитию коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии.

В ходе исследования был проведен анализ научных источников на тему особенностей коммуникативных умений подростков, склонных к аутоагрессии, проанализированы разные подходы к понятиям «аутоагрессия», «коммуникативные умения». В данной работе мы руководствовались определением А.А. Реана, который под аутоагрессией понимает деструктивное поведение личности, проявляющееся и функционирующее на различных уровнях, а также определением С.Л. Рубинштейна, который под коммуникативными умениями понимает способность к общению, основанную на знаниях и умениях, приобретенных в результате регулярного выполнения коммуникативных действий. Также изучена литература на тему подросткового возраста, описаны особенности коммуникативной сферы. Была определена специфика связи между коммуникативной компетентностью и аутоагрессивными тенденциями.

Анализ результатов диагностики коммуникативных умений показал, что у подростков с аутоагрессивными тенденциями сформировано умение оказывать сочувствие, поддержку. Несформированными оказались следующие умения. С проявлением пассивных реакций: реагирование на справедливую и несправедливую критику, реагирование на провоцирующее поведение, умение вступать в контакт и умение сказать «нет». С проявлением агрессивных реакций: умение принимать поддержку, просить о помощи, реагировать на попытку вступить с ними в контакт.

У подростков с гетероагрессией оказались сформированными такие коммуникативные умения: умение сказать «нет», умение оказывать сочувствие, умение вступать в контакт и реагирование на попытку вступления

в контакт. Не сформированы умения, по которым выявлены проявления агрессивных реакций: реагирование на несправедливую критику, реагирование на провокации; а также умения, по которым выявлены проявления пассивных реакций: умение просить о помощи, умение принимать сочувствие и поддержку.

Разработанная психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений у подростков с аутоагрессией «Разговор, который спасает», позволила развить у обучающихся следующие умения: умение обратиться с просьбой, умение оказывать и принимать знаки внимания, умение вступать в контакт, умение сказать «нет». Позитивные изменения в коммуникативных умениях подростков, склонных к аутоагрессивным проявлениям, свидетельствуют о комплексном влиянии программы. Снижение уровня зависимости, агрессии и рост компетентности в общении указывают на формирование у подростков более конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.

Итак, анализ результатов исследования подтвердил гипотезу о том, что подростки, склонные к аутоагрессивному поведению, имеют более низкий уровень развития коммуникативных умений, чем подростки с гетероагрессией. Так мы диагностировали, что среди обучающихся, имеющих сформированную аутоагрессивную тенденцию, преобладает группа подростков, имеющих пассивные коммуникативные реакции, которые характеризуют зависимый тип общения. Негативный эмоциональный фон, который обучающиеся поддерживают за счет неспособности к конструктивному выражению негативных эмоций, а также отсутствие готовности поделиться переживаниями с другими людьми и неумение просить о помощи приводят к проявлению аутоагрессивного поведения у подростков. Решением данной проблемы стала разработанная психолого-педагогическая программа по развитию коммуникативных умений у обучающихся, которая позволила снизить уровень зависимости и агрессии у подростков, а также развить их коммуникативную компетентность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/> (дата обращения: 10.03.2024).
2. Агазаде Н.В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней. М.: ВНИИ общ. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского, 1989. 43 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект-Пресс, 2019. 363 с.
4. Анциферова Л.И. Связь морального сознания с нравственным поведением человека // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 3. С. 5–17.
5. Аухадеева Л.А. Формирование культуры коммуникативной деятельности как приоритетное направление подготовки учителя // Вестник высшей школы. 2006. № 11. С. 16–20.
6. Бандура А. Теория социального научения. М.: Директ-Медиа, 2008. 532 с.
7. Банников Г.С. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 3. С. 42–68.
8. Божович Л.И. Собрание сочинений: В 4 т. Т. 3. Речь и практическая интеллектуальная деятельность ребенка (экспериментально теоретическое исследование). М.: АСТ, 2006. 314 с.
9. Брюхин А.Е., Сологуб М.Б. Аутоагрессивные явления у больных нервной анорексией и нервной булимией // Психическое здоровье и безопасность в обществе: Первый нац. конгр. по социальной психиатрии. 2004. 18 с.
10. Булыгина Л.Н. Формирование коммуникативной компетентности подростков // Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. №

3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnoy-kompetentnosti-podrostkov> (дата обращения: 18.03.2024).
11. Бэрн Р. Агрессия. СПб.: Питер, 2014. 416 с.
12. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 73 с.
13. Гаранина Ж.Г., Меркушина И.С. Психологические особенности лиц с аутоагрессивным поведением // Огарев-Online. 2019. №12. С. 56–63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lits-s-autoagressivnym-povedeniem> (дата обращения: 14.03.2024).
14. Гюггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2021. 232 с.
15. Закондырина В.А. Взаимосвязь аутоагрессивного поведения и социально-психологической адаптации подростков: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова. М. 2019. 26 с.
16. Истомина С.В. Развитие коммуникативных умений у подростков посредством тренинговой работы // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 2. С. 15–29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kommunikativnyh-umeniy-u-podrostkov-posredstvom-treningovoy-raboty> (дата обращения: 10.03.2024).
17. Калуев А.В. Механизмы возникновения аутодеструктивного поведения у животных и его классификация // Вестник зоологии. 2000. С. 3–10.
18. Кашкин В.Б. Основы теории коммуникации. М.: АСТ: Восток–Запад, 2007. С. 12–13.
19. Климов Е.А. Основы психологии. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 158 с.

20. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь. М.: Академия, 2001. 176 с.
21. Козырева И.Е. Саморазрушающее поведение как одна из причин повышения уровня преступности // Коченовские чтения «Психология и право в современной России». Сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. М.: МГППУ, 2016. С. 239–243.
22. Конецкая В.П. Социология коммуникаций. Учебник. М.: Международный университет бизнеса и управления, 1997. 304 с.
23. Кули Ч.Х. Избранное: Сб. переводов / РАН. ИНИОН. Центр социал. научн.-информ. исследований. Отд. социологии и социальной психологии; сост. и переводчик В.Г. Николаев; отв. ред. Д.В. Ефременко. М.: ИНИОН РАН, 2019. 234 с.
24. Ломов Б.Ф. Проблема общения в психологии. М.: Наука, 1981. 354 с.
25. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»). М.: АСТ, 2021. 416 с.
26. Магомедшарипова Е.Д. Агрессия и измерение агрессивности по методике Басса-Дарки // Мировая наука. 2020. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-i-izmerenie-agressivnosti-po-metodike-bassa-darki> (дата обращения: 13.03.2024).
27. Морозова О.А., Головнева Е.В. Анализ теории развивающего образования в научной литературе // Мир науки и мысли. 2023. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-teorii-razvivayuschego-obrazovaniya-v-nauchnoy-literature> (дата обращения: 18.03.2024).
28. Науменко М.В. Взаимосвязь форм агрессии с коммуникативными способностями подростков-спортсменов // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. № 5. С. 154–162. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-form-agressii-s-kommunikativnymi-sposobnostyami-podrostkov-sportsmenov> (дата обращения: 10.03.2024).

29. Новиков А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий. М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. 268 с.
30. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: Наука, 2018. 263 с.
31. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Просвещение, 1989. 216 с.
32. Пилягина Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. Т. 3. № 3. С. 24–27.
33. Пищулин Н.П., Марин Н.И. Социальная адаптация молодежи: приоритеты и детерминанты. М.: МГЛУ, 2002. 117 с.
34. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. СПб.: Питер, 1996. 280 с.
35. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. 279 с.
36. Ромасенко Л.В. Социально стрессовые факторы в генезе аутоагрессивного поведения, проявляющегося психосоматическими расстройствами // Психическое здоровье и безопасность в обществе: Первый нац. конгр. по социальной психиатрии. М.: АЛЬПИНА, 2004. 104 с.
37. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
38. Руженков В.А., Руженкова В.В. Некоторые аспекты терминологии и классификации аутоагрессивного поведения // Суицидология. 2014. №1. С. 53–67. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-terminologii-i-klassifikatsii-autoagressivnogo-povedeniya> (дата обращения: 14.03.2024).
39. Серебрякова Т.А., Хворостинина Н.В. Развитие коммуникативной сферы детей дошкольного возраста как условие их социально-личностного становления // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 10-5. С. 84–93.
40. Тищенко В.А. Коммуникативные умения: к вопросу классификации // Казанский педагогический журнал. 2008. № 2. С. 15–22.

41. Фасоля А.А., Гузеев М.С., Уварина Н.В. Особенности организации образовательного процесса в контексте конструктивистской концепции обучения // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-obrazovatel'nogo-protssessa-v-kontekste-konstruktivistskoy-kontseptsii-obucheniya> (дата обращения: 18.03.2024).

42. Фельдштейн Д.И. Психологические основы общественно-полезной деятельности подростков. М.: Педагогика, 1982. 222 с.

43. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. М.: АСТ, 2009. 256 с.

44. Фридман Л. И. Психопедагогика общего образования: пособие для студентов и учителей. М.: Ин-т практ. психологии, 1997. 287 с.

45. Хмарук И.Н. Особенности аутоагрессивного поведения в структуре эротических аддикций // Психическое здоровье и безопасность в обществе: Первый нац. конгр. по социальной психиатрии. М.: АСТ, 2004. 128 с.

46. Ховрачев А.П., Юрченко Л.Н. Личностные основы аутоагрессии больных алкогольной зависимостью // Психическое здоровье и безопасность в обществе: Первый нац. конгр. по социальной психиатрии. М.: АСТ, 2004. С. 128–129.

47. Цигичко Е.А., Криворучко М.О. Характеристики свойств внимания у мальчиков и девочек в младшем подростковом возрасте // Вестник Кемеровского государственного университета. Гуманитарные и общественные науки. 2023. № 1. С. 154–163. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-svoystv-vnimanija-u-malchikov-i-devochek-v-mladshem-podrostkovom-vovraste> (дата обращения: 16.03.2024).

48. Шарков Ф.И. Коммуникология. Основы теории коммуникации. М.: Дашков и К, 2020. 488 с.

49. Шевырина Л.С., Салова М.Н., Павлычева И.Н. Возрастные и гендерные особенности современных проявлений аутоагрессии у подростков // Вестник ИвГМА. 2011. №3. С. 32–38. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-i-gendernye-osobennosti-sovremennyh-proyavleniy-autoagressii-u-podrostkov> (дата обращения: 11.03.2024).

50. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 544с.
51. Шиляева И.Ф. Диагностика и прогнозирование девиантного поведения в молодежной среде: учебное пособие. Уфа: БГПУ, 2019. 105 с.
52. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 157 с.
53. Эльконин. Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 416 с.
54. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
55. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Проблема аутоагрессивного поведения человека // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. №4. С. 244–252. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-autoagressivnogo-povedeniya-cheloveka> (дата обращения: 15.03.2024).
56. Gooden C. The Importance of Communication Skills in Young Children. 2013. 4 p.
57. Pinker S. Out of the minds of babes // Science. 1999. 283 (5398). P. 40–41.
58. Sillars A.L., Vangelisti A.L. Communication: Basic properties and their relevance to relationship research // The Cambridge Handbook of Personal Relationships. N.Y.: Cambridge University Press, 2006. P. 331–351.
59. The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods. SAGE Publications. 2017. 2064 p.
60. Widdowson H.G. Aspects of Language Teaching. Oxford: Oxford University Press, 1999. 213 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Конспекты занятий для обучающихся

##### Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: Познакомить участников программы друг с другом, представить основные принципы эффективной работы в группе, создать рабочую атмосферу и чувство эмоциональной сплоченности между участниками программы, развитие умения вступать в контакт.

Оборудование: карандаш.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение темы занятия.
- Обсуждение принципов эффективной работы в группе:

Принципы: все обучающиеся должны уважать друг друга, их мнение и идеи. Необходимо активно участвовать в предлагаемых вам упражнениях и заданиях. Важно проявлять интерес к процессу и не оставаться за пределами группы. Старайтесь быть честными и открытыми по отношению к себе и другим участникам группы. Будьте терпимыми к чужому мнению и старайтесь поддерживать друг друга в процессе обучения. Позитивное общение и взаимопомощь – это ваши ключи к успеху!

Основной этап (25 мин)

- Упражнение «Снежный ком»

Цель: познакомить участников друг с другом, создать рабочую атмосферу и чувство сплоченности.

Инструкция: Участники по очереди называют свое имя. Каждый последующий игрок называет имена всех предыдущих игроков прибавляя к ним свое. Например, первый участник называет свое имя, второй - имя первого и свое, третий - имя первого, имя второго и свое, и так далее до последнего игрока, который должен назвать имена всех, кто находится в кругу.

- Упражнение «Солнце освещает тех, кто...»

Цель: содействовать формированию чувства сплоченности и доверия в группе.

Инструкция: Все участники садятся в круг. Один из участников убирает свой стул, становится посередине круга и рассказывает что-то о себе. Если его высказывание соотносится с кем-то еще в группе, тот человек встает и меняется местами с говорившим. Каждое высказывание начинается со слов «Солнце светит для каждого, кто...» (например, Солнце светит для каждого, кто умеет играть на гитаре). Игра может начинаться с поверхностных характеристик, развиваясь в персональные пристрастия, достижения и слабости участников.

Рефлексия: Участники делятся своими чувствами и мыслями: что удивило, почувствовали ли себя близкими друг к другу, какие чувства вызвали новые открытия.

- Упражнение «Дом»

Цель: способствовать осознанию значимости каждого человека в команде.

Инструкция: Группа делится на две команды, каждая становится «домом». Участники выбирают, чем они будут в этом доме, например, стеной, обоями, мебелью. Важно стать полноценным и функциональным элементом дома.

Рефлексия: Рассуждение о выборе ролей, их важности для функционирования «дома». Почему выбрали ту или иную роль?

Пояснение психолога-педагога: «Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!»

- Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников группы через телесный контакт.

Инструкция: Участники создают два круга – внутренний и внешний, стоя лицом к лицу. Ведущий задает действия, которые пары выполняют молча. После ведущий смещает внешний круг на шаг, продолжая упражнение. Варианты инструкций образующимся парам: поздороваться с помощью рук, побороться руками, помириться руками, выразить поддержку с помощью рук, пожалеть руками, попрощаться руками.

Рефлексия: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: завершение занятия, формулирование выводов.

Инструкция: обучающиеся передают по очереди карандаш друг другу. Каждый, у кого оказывается в руке карандаш, отвечает на вопросы: что интересного\полезного\смешного было на уроке? Что нового узнали? Какое упражнение запомнилось больше всего?

- Ритуал прощания (повторяется после каждого занятия)

Цель: укрепить взаимоотношения в группе и создать общее чувство благодарности и поддержки между участниками после завершения занятия.

Инструкция: участники формируют тесный круг, ставят руки на плечи соседей. После этого просьба закрыть глаза на минуту и в тишине передать мысленно друг другу все положительные эмоции, пожелания и чувства.

- Благодарность всем за урок.

Занятие 2. «Саморегуляция и эмоциональное благополучие»

Цель: Информирование о способах снятия физического и эмоционального напряжения, развитие умения адекватно реагировать на критику и провоцирующее поведение, а также формирование способности саморегуляции эмоционального состояния.

Оборудование: цветные карандаши, листы формата А4 по количеству участников.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия
- Упражнение «Раскачивание позитивных эмоций»

Цель: создание позитивной эмоциональной обстановки в группе.

Инструкция: Участникам необходимо поприветствовать как можно больше других участников тренинга, выражая пожелания на данный момент.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Тактильные впечатления»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Инструкция: Участникам предлагается закрыть глаза и развернуть ладони таким образом, чтобы другие участники могли положить руки на их ладони. Остальные участники тренинга тихонько приближаются и кладут свои ладони на ладони участника. Цель – запомнить уникальные тактильные ощущения и угадать участника, положившего ладони.

Рефлексия: Какие эмоции вызвало это упражнение? Отличаются ли ощущения от рук разных людей?

- Упражнение «Живопись себя»

Цель: Развитие умения давать и принимать обратную связь.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать свой портрет и прикрепить его на спину. После этого участники ходят по кругу, чтобы остальные могли написать пожелания и комплименты на портрете. Затем происходит обсуждение: Какие пожелания написали на портрете? Что ты чувствуешь, читая их? Было ли сложно придумать пожелание?

- Упражнение «Вижу, слышу, ощущаю»

Цель: снижение уровня тревожности, концентрация внимания.

Инструкция: осознанно наблюдайте за тремя главными каналами восприятия — «вижу, слышу, ощущаю». Вижу — несколько секунд с повышенным вниманием отмечаете всё, что попадает в поле зрения: люди, дорога, деревья, облака. Слышу — переводите фокус внимания на слух: голоса, шум автомобилей, ветер в листве, чириканье воробьев. Ощущаю — прикосновение одежды, неровности дороги ногами, ветер по лицу, стук сердца. Через некоторое время попробуйте соединить фокус по всем трем каналам — то есть воспринимать информацию по всем каналам практически одновременно.

- Упражнение «Лучи солнца»

Цель: формирование позитивного внутреннего образа.

Инструкция: Участники рисуют на бумаге солнце и к каждому лучику подписывают свои достоинства, сильные стороны личности. Затем каждый делится тем, что написал. Остальные дополняют написанное: напоминают, какое хорошее качество в себе упустил участник.

Педагог-психолог поясняет, что важно не недооценивать себя, не критиковать свои недостатки, а подчеркивать свои достоинства и ценности.

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Одним словом»

Цель: завершение урока, развитие рефлексии.

Инструкция: на доске написано 12 слов: раздражение, злость, радость, равнодушие, удовлетворение, вдохновение, скука, тревога, покой, уверенность, неуверенность, наслаждение. Подросткам необходимо выбрать 3 слова, которые описывают их состояние. Затем следует дополнить, какое ощущение в теле сопровождает эти эмоции.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

Занятие 3. «Я понимаю тебя, ты понимаешь меня»

Цель: Развитие навыков эмпатии, способности понимать и

воспринимать чувства других людей, формирование установки на партнерские отношения, основанные на взаимном уважении, понимании и сотрудничестве.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия
- Упражнение «Ах, эти глаза напротив!»

Цель: установление взаимосвязи между участниками тренинга и получение обратной связи.

Инструкция: Участникам предлагается в течение 3-5 минут посмотреть друг другу в глаза, стараясь установить контакт с каждым участником группы.

Рефлексия: кому и почему было сложно установить визуальный контакт? Из каких из участников группы было сложнее установить этот контакт? Как считаете, почему?

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Ласковый взгляд»

Цель: формирование умения различать невербальные выражения эмоций другого человека.

Инструкция: Один участник покидает помещение. В это время ведущий выбирает несколько человек из группы, которые будут смотреть на него «ласковым взглядом». Когда участник вернется обратно в комнату, ему нужно определить, кто из группы смотрит на него «ласковым» взглядом. Процесс повторяется с другим участником.

Рефлексия: какие эмоции вы испытывали, когда вас смотрели «ласковым» взглядом? Что вы чувствовали, когда вы смотрели «ласковым» взглядом на другого участника?

- Упражнение «Вращение колеса»

Цель: развитие эмпатии и рефлексии.

Инструкция: Участники становятся в форме «карусели» (лицом друг к

другу), образуя два круга (внутренний неподвижный и внешний подвижный). Ведущий задает ситуации для общения и контакта между участниками (в течение 3-4 минут), давая время на общение, затем сигнализирует для смены партнеров.

Примеры ситуаций:

— Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

— Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

— Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте...

— После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Рефлексия: Было ли легко выполнить задание? С какими трудностями вы столкнулись?

- Упражнение «Мафия»

Цель: развитие умения понимать и использовать средства невербальной коммуникации.

Инструкция: Участники исполняют сценарий, где одни являются преступниками, а другие – их сообщниками, мимикой и жестами, обменивающимися планами побега из «тюрьмы»:

Для этого подростки становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного «преступника»)). После чего участники меняются ролями.

Рефлексия: В какой роли вам было проще? Замечали ли вы, понимает ли вас «преступник»? Удалось ли понять «сообщника»? Если нет, то какие сложности вы испытывали?

- Упражнение «Как правильно прервать контакт?»

Цель: развитие навыка эмоционального отклика, формирование уважительных партнерских отношений.

Инструкция: Представьте, вы куда-то спешите по своим делам и в это время вы встретили давнего знакомого, но он для вас является не очень близким человеком. Вы перекидываетесь приветственными фразами, однако, он бы хотел продолжить с вами общение, узнать подробнее, как ваши дела. Но у вас нет времени для общения, вы спешите. Как вы поступите в этой ситуации? Предложите свои варианты деликатного прерывания контакта и проиграйте эту ситуацию в парах.

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Ключевое слово»

Цель: Завершение урока

Инструкция: Участникам предлагается на листочках бумаги написать одно слово, с которым у них ассоциируется содержание состоявшегося занятия.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

#### Занятие 4. «Другая точка зрения»

Цель: Способствовать осознанию и принятию существования различных точек зрения, развитие умения выражать свое мнение и отстаивать личную позицию.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия
- Упражнение «Кручу-верчу, запутать хочу!»

Цель: повысить активность группы и укрепить связь между участниками.

Инструкция: Участники становятся в круг и вытягивают вперед правые

руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Затем, по второму сигналу, нужно соединить левые руки с другим человеком (не с партнером, с которым соединены правые руки). Задача участников – сохранить соединение рук и разойтись, оказавшись снова в кругу.

Если участники застряли, можно предложить одному игроку взять на себя ответственность за группу и указать пару рук, которые можно разъединить, чтобы разрешить ситуацию.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Слепой и проводник»

Цель: развитие чувства уверенности и доверия к другим людям.

Инструкция: Участники делятся на пары; один человек закрывает глаза – он играет роль «слепого», второй – играет роль «проводника». «Слепой» должен перемещаться по комнате, а «проводник» обеспечивает его безопасность, указывая направление голосом или касанием, но не отбирая у него инициативу. Данное действие продолжается 5-7 минут, затем они меняются местами.

Рефлексия: Какие чувства возникали у «слепых» и «проводников»? Кому было легче в своей роли, почему? Смогли ли участники довериться «проводникам»? Что помогало или мешало этому доверию?

- Упражнение «Неуправляемый полет»

Цель: развитие чувства доверия к окружающим людям.

Инструкция: группа образует круг, касаясь плечами друг к другу. Один человек становится в центр круга, закрывает глаза и падает вперед или назад. Задача участников – не только поддержать его, но и передать далее из рук в руки по кругу.

Рефлексия: Какие чувства возникали у участников при выполнении этого упражнения? Каким образом они преодолели свой страх? Что этому способствовало, как получилось настроиться?

- Упражнение «Качели»

Цель: развитие взаимного доверия участников, умения расслабляться.

Инструкция: Участники делятся на группы по трое. Двое становятся лицом к лицу на определенном расстоянии, держа руки на уровне груди. Третий человек между ними расслабляется и начинает качаться маятником от одного к другому (то есть, вперед и назад) и падать на руки одного из двух. Их задача – ловить его и безопасно передавать между собой. Таким образом, участник, который находится по середине, свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый.

Рефлексия: Какие ощущения вызывает прикосновение рук? Чьим рукам вы доверяли больше? А теперь посмотрите на свои руки: какие они, опишите их (например, мягкие, теплые или же, наоборот, жесткие и грубые).

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Телеграмма»

Цель: завершение урока, развитие навыков рефлексии.

Инструкция: каждому предлагается заполнить бланк телеграммы: «Что вы думаете о прошедшем занятии? Что было для вас важным? Чему вы научились?»

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

### Занятие 5. «Сила внутри»

Цель: создать благоприятные условия для становления независимого мнения у подростков, и способности самостоятельно принимать решения, укрепить чувство уверенности в собственных силах.

Оборудование: карточки для упражнения, листы А4, набор цветных карандашей, лист бумаги с изображением макета герба.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.

- Упражнение «Рыба для размышления»

Цель: вступление к уроку, активизация познавательной деятельности.

Инструкция: каждый участник по очереди достает из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках: Самый большой страх – это... Я не доверяю людям, которые... Я сержусь, когда... Я не люблю, когда... Мне грустно, когда... Когда я спорю...

Рефлексия: Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Захотелось ли получить поддержку?

Основной этап (25 мин)

- Упражнение «Герб и щит»

Цель: помощь в осознании внутренних ресурсов.

Инструкция: обучающимся следует на листе бумаги нарисовать щит и герб, ориентируясь на следующие шаги:

Шаг 1: Перед вами два чистых листа бумаги. Возьмите один. Запишите на нем и продолжите три предложения: Я горжусь собой, потому что...

Шаг 2: Возьмите лист с изображением макет герба. Разделите поле герба на пять полей.

Шаг 3: На первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего.

Шаг 4: На втором поле нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо.

Шаг 5: На третьем поле – самое большое свое достижение.

Шаг 6: На четвертом – тех людей, которым вы можете доверять.

Шаг 7: На пятом поле напишите три слова, которые хотите слышать о себе.

Рефлексия: К кому можно обратиться, если хочется получить поддержку? Какими способами поддержать себя вы пользуетесь в жизни? Посмотрите на гербы других участников: какие есть сходства и различия с

вашим гербом?

Завершающий этап (5 мин)

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

Занятие 6. «Я сам принимаю решения и чувствую за них ответственность»

Цель: Развитие умения самостоятельно решать проблемы и противостоять негативным влияниям внешней среды.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Дыхательные упражнения

Цель: снижение уровня стресса и тревожности; повышение уровня энергии и жизненного тонуса; повышение осознанности и внимательности к себе и своим ощущениям; создание позитивной и поддерживающей атмосферы в группе.

Инструкции:

«Вдохновляемся дыханием, говорим – ха!»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполните глубокий вдох, поднимите руки через стороны вверх над головой. Задержите дыхание. Вдохните – корпус резко наклоняется вперед, руки опускаются вниз перед собой, происходит резкий выдох со звуком «ха!».

«Расслабление»

Исходное положение – стоя, вытянуться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Глубоко дышите, следите за своим дыханием. Держитесь в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Это упражнение имеет успокаивающий эффект.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «До черты»

Цель: контроль собственного поведения, развитие навыков саморегуляции.

Инструкция: Участникам необходимо пройти расстояние 5-6 метров с закрытыми глазами до финиша, не переступая черту. Цель игры – остановиться как можно ближе к финишной черте. Ведущий следит за игроками, чтобы избежать столкновений. Победителем игры становится участник, который остановился у финиша ближе всех, но при этом не заступил за черту.

Рефлексия: Сложно ли было? Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Где, в каких ситуациях, пригодится способность «дойти до черты», достичь источников опасности и ограничений, но вовремя успеть остановиться?

- Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Цель: дать возможность участникам тренинга познакомиться с механизмами внутриличностного конфликта.

Инструкция: Участники становятся спиной друг к другу, один участник проталкивается между ними (как в автобусе). Другим участникам необходимо возмущаться и искусственно «вводить» в конфликтную ситуацию того, кто проталкивается.

Рефлексия: Какие чувство вызывало это упражнение? Хотелось ли ответить агрессией или грубостью на возмущения других «пассажиров»? или хотелось молча пройти между ними?

- Упражнение «Сосредоточенный счет»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Медленно считайте от 1 до 10 и сконцентрируйтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы не сможете сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут. Теперь сконцентрируйтесь на слове: вам необходимо выбрать одно короткое слово, которое у вас вызывает

положительные эмоции. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на тех чувствах, которые оно у вас вызывает. Возможно, оно связано с каким-нибудь приятным воспоминанием, прокрутите его у себя в голове, вспомните все до мельчайших деталей. Упражнение выполняется 2-3 минуты. После чего – ведущий просит открыть глаза.

Рефлексия: Что вы чувствуете после упражнения? О каком слове вы думали? Есть ли в группе повторяющиеся слова?

Заключительный этап (5 мин)

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок

Занятие 7. «Осознание собственных целей: поиск смысла и вектора в жизни»

Цель: Помочь подросткам осознать собственные цели в жизни, оценить имеющиеся ресурсы для достижения цели; развитие умения обратиться за помощью.

Ход занятия:

Вводный этап (5 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Упражнение «Магазин ваших возможностей»

Цель: создать ситуацию, в которой подросток задумается о своих жизненных целях и желаниях.

Инструкция: Один из членов группы играет роль покупателя в «магазине», где продавцом является ведущий. Продавец готов предложить все, чего пожелает покупатель: здоровье, успех, счастье, но тем не менее требует, чтобы тот заплатил цену своими реальными ценностями.

Основной этап (30 мин)

- Упражнение «Если бы ты был...»

Цель: осознание своих качеств.

Инструкция: учащимся предлагается быстро, не задумываясь, ответить на вопросы психолога: Если бы ты был цветком, то каким? Если бы ты был

деревом, то каким? Если бы ты был животным, то каким? Если бы ты был мебелью, то какой?

- Упражнение «Стрела жизни»

Цель: развитие умения четко осознать свои цели, расставить приоритеты.

Инструкция: следует продолжить фразу: «Жизнь – это ...» На доске рисуются разные стрелы. Учащиеся выбирают понравившуюся стрелу.

Рефлексия: Почему вы выбрали эту форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле? К чему стремится ваша «стрела жизни»?

- Просмотр видео с притчей «Пять мудрецов».

Ссылка на видео с притчей «Пять мудрецов»:

<https://yandex.ru/video/preview/7695261728047702648>

Рефлексия: Что вам показалось особенно важным в этой притче? Чувствуете ли (знаете ли) вы свое предназначение? От чего зависит это знание?

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Три лица»

Цель: завершение урока.

Инструкция: ведущий показывает карточки с изображением трех лиц: веселого, нейтрального и грустного. Участникам предлагается выбрать рисунок, который соответствует их настроению.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

## Занятие 8. «Преодоление границ»

Цель: Развитие внутренних возможностей подростков для реализации своего потенциала, формирование положительного отношения к самому себе.

Оборудование: цветные карточки: белая, синяя и красная, ручки.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Упражнение «Моя личность»

Цель: развитие творчества, способности к самоанализу.

Инструкция: Участники представляют своё имя и три качества, начинающихся на ту же букву, что и их имя.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Я справлюсь»

Цель: развитие умения обращаться к собственным сильным сторонам при достижении целей, повышение мотивации к саморазвитию.

Инструкция: Участники на карточках пишут трудности, с которыми сталкивались в последнее время. Затем обмениваются в парах карточками и на обратной стороне пишут рекомендации, способы преодолеть это затруднение. Далее карточки возвращаются, подростки читают рекомендации от своих одноклассников.

- Упражнение «Стресс-методы»

Цель: способствовать обмену опытом, информирование о способах справляться с негативными переживаниями.

Инструкция: Каждый участник рассказывает по очереди способы самопомощи при стрессе, передавая друг другу мягкую игрушку.

Рефлексия: Какие есть достоинства и недостатки у перечисленных способов? У кого способы самоуспокоения повторялись? Какие из услышанных способов вам понравились больше всего?

- Упражнение «Благополучие»

Цель: поднятие жизненного оптимизма и создание позитивного настроения.

Инструкция: Желающие выходят по очереди к доске и рассказывают позитивные случаи из жизни, ситуации своих побед и успехов, отмечая, что именно им помогло достичь успеха. Остальные оценивают, чем был полезен этот опыт для обучающегося.

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Цветные карточки»

Цель: завершение занятия, рефлексия.

Инструкция: У обучающихся две карточки: синяя и красная. Они показывают карточку в соответствии с их настроением в начале и в конце урока.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за работу.

#### Занятие 9. «Личностный рост и саморазвитие»

Цель: Помочь подросткам осознать и принять свои достоинства и недостатки; формирование мотивации к самосовершенствованию.

Оборудование: тетрадные листы, ручки, мячик.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Упражнение «Мой собственный символ»

Цель: развитие умения ориентироваться в своих ценностях.

Пояснение педагога-психолога перед упражнением: Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, вспомнив про герб, можно вспомнить про всё самое важное, всё самое ценное, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак.

Инструкция: Участникам предлагается создать собственный символ, подобный гербу, который будет напоминать им о самых важных аспектах и ценностях в их жизни. Этот символ может помочь в принятии важных решений и поиске внутренних сил в трудные моменты.

Символ следует поделить на 4 части и отразить в них:

— «Счастье» – изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте

два или даже три обозначения).

— «Достоинства» – изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

— «Общество» – символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

— «Свершения» – к каким вершинам вы стремитесь.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Вместо...»

Цель: развитие умения поиска путей решения проблем.

Инструкция: Участники записывают свои несбывшиеся желания или стрессовые ситуации на отдельные листки. Ведущий собирает листки, каждая ситуация зачитывается в группе (без указания автора), и участники предлагают возможные позитивные подходы к ним, используя фразы типа «вместо...», «это могло быть иначе...», «хоть и неудача, но...».

- Упражнение «Интервью на откровенность»

Цель: развитие навыков общения и умения слушать.

Инструкция: Участники по очереди, кидая мячик, задают друг другу вопросы, касающиеся их характера, интересов, и жизненных взглядов. Все участники должны быть искренними и откровенными в ответах, что помогает лучше понять себя и других.

Рефлексия: Что нового вы узнали о своих одноклассниках? Что было труднее: отвечать на вопросы или задавать их?

- Упражнение «Самопрезентация»

Цель: развитие навыков самопрезентации и уверенного поведения.

Инструкция: Участники выступают перед группой, представляя себя по схеме: «меня зовут... я люблю заниматься...я могу быть вам полезен...»

Рефлексия: Трудно ли было представить себя перед группой? Если да, то почему? Какие чувства вы испытывали?

Заключительная часть (5 мин)

- Упражнение «Три М»

Цель: развитие рефлексии.

Инструкция: Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

#### Занятие 10. «Я принимаю себя»

Цель: Формирование у подростков положительного представления о себе, развитие умения оказывать и принимать знаки внимания.

Оборудование: тетрадные листы, карандаши, бумажки с именами всех обучающихся.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Упражнение «Подъем сил»

Цель: развитие умения думать о себе с позитивной стороны.

Инструкция: Каждый участник группы делится своими сильными сторонами: тем, что он уважает и любит в себе, что придает уверенности и доверия в различных жизненных ситуациях. Участникам следует выражаться прямо и избегать самокритики или анализа недостатков.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Реальное и Идеальное Я»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки.

Инструкция: Участникам выдается по 2 листка бумаги и карандаши, предлагается изобразить две версии себя: Реальное Я и Идеальное Я. Затем следует обсуждение: Чувствовали ли вы большее напряжение при рисовании идеального или реального "Я"? Как вы считаете, что требуется для объединения этих двух представлений о себе?

- Упражнение «Комплимент»

Цель: развитие умения оказывать и принимать знаки внимания.

Инструкция: обучающиеся по очереди выходят к доске и вытягивают бумажку с именем одноклассника, следует сказать ему комплимент или выразить благодарность за что-либо. Например, «Я благодарен тебе за то, что ты всегда готов прийти на помощь».

Заключительная часть (5 мин)

- Упражнение «Палец вверх»

Цель: развитие рефлексии, завершение урока.

Инструкция: Следует поднять палец вверх, если всё получилось и было легко на уроке. Палец вниз – было сложно, ничего не получилось. Палец влево – возникали некоторые трудности.

Занятие 11. «Внутреннее согласие и эмоциональное равновесие»

Цель: развитие у подростков положительной Я-концепции, умения принимать свои достоинства и недостатки.

Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия
- Беседа «Что такое эмоциональное равновесие» (обсуждение с использованием презентации)

QR-код со ссылкой на презентацию «Эмоциональное равновесие»



- Упражнение «Фигура монстра»

Цель: изменение взгляда на свои недостатки.

Инструкция: Участники группы представляют себе, что в центре круга находится чучело, символизирующее все те недостатки, которые они считают своими. Каждый участник называет какой-то свой недостаток, а затем другие

участники группы высказываются о том, как эти качества могут быть положительными и ценными.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Крокодил»

Цель: формирование групповой работы.

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения.

Инструкция: Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно - названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая - делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано.

Команды участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

- Упражнение «Горячий стул»

Цель: развитие навыков адекватного реагирования на мнения окружающих о себе.

Инструкция: В центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого-то из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, тренер предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сделать комплимент, высказать благодарность, сказать о его положительных или отрицательных качествах либо сказать с кем или чем ассоциируется этот человек и т.д.

Рефлексия: первый участник рассказывает про то, как осмелился быть первым? Все делятся: легко или тяжело было это сделать? Насколько тяжело или легко было высказываться о человеке?

- Упражнение «Поддержка через слова»

Цель: опыт реагирования, не подрывая самооценку партнера, даже в сложных ситуациях.

Инструкция: Упражнение проводится парами. Первый участник высказывает негатив о себе, а второй должен ответить на это, начиная фразой «Все равно ты молодец, потому что...». Затем роли меняются. Обсуждается, как воспринималась поддержка и какие чувства вызывала эта задача.

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение на рефлексия «Я сегодня молодец»

Цель: формирование умения оценивать свою работу на занятии, хвалить себя.

Инструкция: Каждый участник по очереди продолжает фразу «Я сегодня молодец, потому что...»

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

### Занятие 12. «Умей сказать НЕТ»

Цель: Способствовать развитию навыков противостоять манипуляциям, обучение моделям ассертивного поведения, развитие умения сказать нет.

Оборудование: карточки с описанием ситуаций к упражнению «Трудные ситуации».

Содержание занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия
- Беседа «Три способа сказать НЕТ» (обсуждение возможных форм отказа с использованием презентации)

QR-код со ссылкой на презентацию «Умение сказать НЕТ»



Основной этап (25 мин)

- Упражнение «Умей сказать НЕТ»

Цель: развитие умения цивилизованно давать отказ

Инструкция: обучающиеся выходят парами к доске: первый должен настойчиво просить о чем-то одноклассника, второй отказывает, используя формулы отказа.

Возможные просьбы-подсказки: «Ты уже написала свою работу. Помогни мне, а то я не успеваю». «Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».

- Рефлексия: Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?

- Упражнение «Трудная ситуация»

Цель: развитие умения находить адекватные способы решения проблемных ситуаций.

Инструкция: обучающиеся делятся на пары, вытягивают вслепую карточку с описанием проблемной ситуации: необходимо найти безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки.

Содержание карточек:

— Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых — Андрей и Олег, — которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки. Как поступить Андрею?

— Володя — новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя

одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить, убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

— Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединиться. Как поступить Рите?

Завершающий этап (5 мин)

- Упражнение «Солнышко и тучка»

Цель: завершение урока, развитие рефлексии.

Инструкция: На доске изображены тучка и солнышко. Необходимо сравнить свое настроение в конце урока с тучкой или солнышком (тучка-рисуют на доске капельку дождя, солнышко- рисуют лучик на солнце). «Солнышко» – мне всё удалось, «солнышко и тучка» – мне не всё удалось, «тучка» – у меня ничего не получилось.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за работу.

### Занятие 13. «Польза и вред эмоций»

Цель: способствовать развитию умения анализировать свое эмоциональное состояние и адекватно выражать негативные эмоции.

Оборудование: Листы А4, карточки с незаконченными предложениями.

Содержание занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Анализ притчи: «О зависти»

«Один волшебник сказал человеку: «Проси, что хочешь, но соседу твоему будет в два раза больше». Хотел попросить корову, но соседу - две?

Нет уж! Что не придумает, а соседу все больше, да лучше. Наконец придумал: «Сделай, чтоб я ослеп на один глаз. Пусть сосед вовсе ослепнет».

Обсуждение: Какие эмоции испытывал человек, когда загадывал желание волшебнику? Почему ему было неприятно, что у соседа все больше, да лучше?

Основной этап (20 мин)

- Упражнение «Айсберг»

Цель: развитие умений распознавать свои эмоции

Инструкция: Нарисуйте айсберг. В надводной части айсберга нарисуйте те эмоции, которые Вы без проблем показываете окружающим, а в подводной – те, которые Вы предпочитаете скрывать от других людей.

Рефлексия: Какие эмоции вам легко показать окружающим? Какие сложно показывать? Почему? Что по вашему мнению произойдет, если вы не станете скрывать эмоции?

- Упражнение «Подвиг искренности»

Цель: создание доверительной атмосферы в классе.

Инструкция: участники по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченными высказываниями, предполагающими рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например, «Как-то раз я сильно испугался, когда...», «Как-то раз я сильно завидовал, когда...». «Как-то раз я сильно ненавидел, когда...» и т.п.

Заключительный этап (10 мин)

- Упражнение «Лимон»

Цель: способствовать снятию нервно-психического напряжения.

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон

находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

#### Занятие 14. «Наши итоги»

Цель: Обобщение знаний и умений, полученных подростками в процессе проведения занятий, закрепление положительного отношения к самому себе и к жизни в целом, развитие рефлексии.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, картинки с разными изображениями.

#### Ход занятия:

Вводный этап (10 мин)

- Приветствие, обозначение целей занятия.
- Упражнение «Надувная лодка»

Цель: преодоление скованности, развитие умения мышечного расслабления.

Инструкция: Участникам следует представить себя надувной лодкой. Ведущий играет роль насоса, имитируя его работу телом. По мере "надувания" участники переходят от расслабленного положения к полному росту с поднятыми руками. После ведущий "выдергивает затычку", и участники с шипением расслабляются, опускаясь на корточки. Упражнение можно повторить несколько раз для эффекта разрядки.

Основная часть (25 мин)

- Упражнение «Рисование по инструкции»

Цель: научиться слушать и слышать собеседника.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и садятся на стулья спиной друг к другу. Одним участникам дается картинка, другим – чистый лист

бумаги и карандаш. Первым необходимо описывать картинку так, чтобы второй смог её нарисовать. Затем роли меняются.

Рефлексия: Что было сложнее: рисовать или давать инструкцию? Получилось ли понять инструкцию и повторить рисунок? Если не получилось, то почему?

- Упражнение «Создай свой танец»

Цель: поднятие эмоционального фона.

Инструкция: Участники становятся в круг, ведущий в центре. Под музыку ведущий танцует, а участники повторяют его движения. Затем ведущий касается кого-то из участников, тот выходит в центр и составляет свой собственный танец, после чего передает этот опыт следующему участнику в кругу.

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Телеграмма»

Цель: завершение урока, развитие навыков рефлексии.

Инструкция: каждому предлагается заполнить бланк телеграммы: «Что вы думаете о прошедших занятиях? Что было для вас важным? Чему вы научились?»

- Ритуал прощания.
- Благодарность за урок.

Рекомендации по проведению занятий:

1. Перед началом каждого упражнения обсудите правила и убедитесь, что каждый обучающийся услышал вас и понял.

2. Учитывайте психологические и физические особенности обучающихся. Если подросток не может или не хочет участвовать в упражнении, разрешите ему посмотреть со стороны.

3. Давайте инструкцию в разных формах (читайте устно и выводите текст на экран презентации), чтобы информация была понятна обучающимся с разными типами восприятия.

4. Следите за дисциплиной во время выполнения упражнений, своевременно пресекайте нетоварищеские поступки.

5. Поощряйте успехи школьников при выполнении упражнений, отмечайте личные достижения, говорите слова поддержки.

6. Поддерживайте на уроке микроклимат сотрудничества и взаимосвязи. Позволяйте подросткам выражать мнение, выбирать собственные способы выполнения ваших требований и правил, в индивидуальном темпе.

7. Регулярно меняйте состав команд в парных или групповых работах для обеспечения взаимодействия всех обучающихся друг с другом. Для этого можно использовать онлайн генератор случайных групп или жетоны с номером команды, которые следует вытягивать вслепую.

8. Перед началом урока актуализируйте правила поведения, чтобы вопросы учащихся с мест, их ответы и комментарии давались только по вашему разрешению.

9. Используйте на уроке дополнительный визуальный материал – это будет способствовать развитию интереса к занятию. Можно использовать презентацию, картинки, различные предметы.

10. Учитывайте особенности проявления эмоций подростков во время проведения упражнений. При необходимости помогайте справляться с негативными эмоциями без осуждения, а также демонстрируйте позитивную модель поведения (спокойный тон, обращение уважительно по имени).

11. Делайте перерыв на разминку в середине урока. Это поможет снять общую усталость подростков.

#### Конспект родительского собрания на тему «Личностные ресурсы подростков. Как развивать?»

Цель: познакомить родителей с понятием «личностные ресурсы» и дать рекомендации по развитию личностных ресурсов у подростков.

Задачи:

— познакомить родителей с понятием «личностные ресурсы»;

— актуализировать знания родителей о возрастных и личностных особенностях подростков;

— дать рекомендации по развитию личностных ресурсов у подростков.

Оборудование: презентация.

QR-код со ссылкой на презентацию



Ход мероприятия:

Вводный этап (5 мин)

- Приветствие, знакомство, сообщение целей собрания.

Обоснование актуальности темы родительского собрания

Почему эта тема актуальна для родителей подростков?

Подростковый возраст – особый период в развитии личности. Особенности подросткового возраста можно назвать: половое созревание (гормональные изменения), физиологическое и физическое развитие, развитие чувства идентичности, эмансипация от взрослых. Эти процессы сопровождаются специфическими реакциями: аффективные реакции (гнев, упрямство), эмоциональная напряженность, тревожность, внутриличностные конфликты (интересов, ценностей). Из-за этого школьникам трудно справиться с плохим настроением и скукой. Таким образом, следует говорить о том, что подростки являются особо уязвимыми для негативных влияний, чаще проявляют зависимое поведение.

Основной этап (10 мин)

- Беседа «Личностные ресурсы: что это и как развивать»

Текст беседы

Вопрос родителям: Знаете ли вы, что такое личностные ресурсы?  
Назовите ассоциации к этому понятию. (Ассоциации записываются на доске)

Пояснение педагога-психолога: Личностные ресурсы – имеющиеся у личности характеристики, на которые она может опереться при решении жизненных задач. К ресурсам личности Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и устойчивым к возникшим трудностям.

Вопрос родителям: Зачем развивать личностные ресурсы?

Пояснение педагога-психолога: Личностные ресурсы выполняют ряд важных функций: дают подростку чувство опоры и уверенности в себе, формируют устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений, влияют на способность самоконтроля. Итак, развивая личностные ресурсы подростков, мы предотвращаем возможность проявления зависимого поведения.

Вопрос родителям: Что вы делаете для того, чтобы помочь подростку обрести личностные ресурсы? Подумайте и поделитесь мнением, что вы можете сделать, чтобы помочь подростку?

- Рекомендации педагога-психолога, как родители могут помочь подростку развивать личностные ресурсы (обсуждение с использованием презентации)

Заключительный этап (5 мин)

- Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: подведение итогов, рефлексия.

Инструкция: родители передают друг другу карандаш. Тот, у кого в руках оказался карандаш, должен ответить на один из вопросов: Что нового я узнал? Что было мне уже известно? Чем было полезно собрание? Что из рекомендаций я уже выполнял\что буду применять на практике?

- Ответы на вопросы родителей.
- Благодарность за участие в собрании.

Постеры для родителей, педагогов и обучающихся по проблеме  
аутоагрессивного поведения подростков

### Аутоагрессия у подростков Что делать родителям?

**Рекомендации**

- Не ругать за проявление аутоагрессии.
- Проявлять внимание. Обсуждайте насущные проблемы, говорите приятные слова.
- Учить социально одобряемым формам проявления агрессии (бить подушку, посещать спортивные кружки).
- Демонстрировать позитивный образец поведения.
- Обеспечить комфортную психологическую атмосферу дома.

**Причины**

- Наказания
- Конфликты родителей
- Недостаток внимания
- Завышенные требования

**Аутоагрессия** – нанесение физического или психологического вреда самому себе под влиянием негативных эмоций.

**Формы проявления аутоагрессии**

Негативно высказывается о себе, ругает 	Бьет себя, вырывает волосы, наносит порезы, грызет ногти. 	Ограничивает потребление пищи, воды 	Употребляет ПАВ 
--	---	---	---------------------

### Выражаем эмоции экологично Рекомендации подросткам и их родителям

**Физическая активность, спорт** | **Творчество**

способы выражения, при которых отсутствует или минимизируется вред для себя и окружающих

**Дневник эмоций**  
Записывай эмоции и события, которые их вызвали

**Прогулка на свежем воздухе**

**Дыхание**  
Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на пару секунд и медленно выдыхайте через рот

**Особенности эмоциональной сферы подростков**

- Противоречивость чувств
- Сильная эмоциональная возбудимость
- Более устойчивые эмоциональные переживания
- Высокий уровень тревожности

### Подросткам об эмоциях

Испытывать любые **ЭМОЦИИ** – это нормально!

Как вредит подавление эмоций	Позитивные (которые человеку приятно ощущать)	Негативные (Рождаются на основе негативного настроения)
Аутоагрессия 	<b>Польза эмоций</b>	
Головная боль 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшают жизнедеятельность организма</li> <li>• Дают мотивацию на работу</li> <li>• Улучшают здоровье, увеличивают продолжительность жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструмент для отстаивания своих прав (гнев)</li> <li>• Защита от опасностей (отвращение)</li> <li>• Повышает внимательность, мобилизует силы (страх)</li> </ul>
Нарушение сна 		
Ослабление иммунитета 	<b>Эмоция</b> - реакция организма на какие-то раздражители, выражающая переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям.	
Проблемы с памятью и концентрацией 		

### Борьба со стрессом Рекомендации для подростков и взрослых

**Приложения, помогающие совладать со стрессом**

- Norbu**
  - Дыхательные упражнения
  - Журнал благодарности
  - Колесо баланса
  - Звуки природы
- Antistress** (игры для расслабления и переключения внимания)
  - Рисование мелом, на песке
  - Раскраски, мандала
  - Музыкальные инструменты
  - Лепка из теста, пластилина
- Meditopia**
  - Календарь настроения
  - Медитации
  - Дыхательные упражнения
  - Расслабляющие звуки
  - Истории на ночь

**Эустресс** (позволяет почувствовать прилив сил, помогает работать)

**Стресс** - совокупность естественных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов

**Дистресс** (длительный стресс, несет в себе разрушительную силу)

**Проявления дистресса**

- Спазм мышц
- Гнев
- Тревожность
- Утомление
- Головная боль
- Апатия

<b>Аутоагрессия подростков</b> <b>Рекомендации педагогам</b>		
<b>Как распознать аутоагрессию. Факторы наличия кризисной ситуации</b>		
Отказ от совместных дел 	Пренебрежение к внешнему виду 	Нарушения внимания 
Депрессивное настроение 	Снижение качества работы 	Шутки о смерти 
<b>Аутоагрессия –</b> нанесение физического или психологического вреда самому себе под влиянием негативных эмоций.		
<b>Рекомендации</b>		
<b>Создавайте на уроке ситуацию успеха</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Чаше отмечайте достижения, не заостряйте внимание на неудачах</li> <li>Поощряйте активность</li> <li>Побуждайте к диалогу</li> </ul> 	<b>Сохраняйте положительную репутацию подростка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не обсуждайте публично поведение подростка</li> <li>Минимизируйте чувство вины</li> <li>Не требуйте полного подчинения</li> </ul> 	<b>Поддерживайте положительную атмосферу в классе</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Не сравнивайте учеников</li> <li>Позволяйте высказывать свое мнение</li> <li>Общайтесь уважительно, избегайте угроз</li> </ul> 

<b>Снижение учебного стресса подростков с аутоагрессией</b> <b>Рекомендации педагогам</b>		
<b>Зачем снижать стресс</b>		
Помогает концентрироваться 	Учит контролировать свои эмоции и состояние 	Помогает процессу запоминания и воспоминания 
<b>Как снизить учебный стресс</b>		
<b>1. Помогать справляться с эмоциями</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать позитивную модель поведения</li> <li>Совместно обсуждать эмоции и поведение</li> </ul>		
<b>2. Активизировать процесс усвоения информации</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать интервальное повторение</li> <li>Разбивать сложные задания на мелкие задачи</li> </ul>		
<b>3. Разгружать оперативную память</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Давать четко сформулированные задания с понятными целями и инструкцией</li> <li>Предлагать схемы выполнения задания</li> <li>Избегать избыточности (отвлеченные истории, любопытные факты)</li> <li>Устранять отвлекающие факторы</li> </ul>		