

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

БОНАВЦОВ АЛЕКСАНДР ДМИТРИЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ
ПОВЕДЕНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С
УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ**

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.

25 05 2026

Руководитель

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

25 05 2026

Обучающийся

Бонавцов А.Д.

25 05 2026

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ.....	8
1.1. Понимание склонности к девиантному поведению в трудах отечественных и зарубежных ученых.....	8
1.2. Психопрофилактика как вид психолого-педагогической работы в общеобразовательных учреждениях.....	11
1.3. Трактовка гендера в научной психологической литературе.....	15
1.4. Психопрофилактика склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.....	18
Выводы по 1 главе.....	22
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ, С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ.....	24
2.1. Методика и организация исследования.....	24
2.2. Результаты диагностики склонности к девиантному поведению и гендерных особенностей подростков на констатирующем этапе эксперимента.....	29
2.3. Описание программы психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий.....	36
2.4. Изучение эффективности программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.....	42
Выводы по главе 2.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования склонности к девиантному поведению у подростков в современное время сохраняет свою высокую значимость в силу динамичности общества, перенасыщенностью информации, интенсивным межличностным взаимодействием всех его членов, существованием у них различных моделей поведения и т.д. Подростки, наблюдая за другими людьми и взаимодействуя со сверстниками, перенимают различные паттерны поведения, реализуют в процессе жизнедеятельности поведенческие эксперименты с целью познания себя, формирования своего мировоззрения. Поэтому, подростковый возраст считается одним из самых важных в процессах формирования личности и ее социализации.

Наблюдаемые сегодня подростками социальные явления не всегда носят конструктивный характер, что определяет формирование у них определенных склонностей к девиантному поведению. Реализация в подростковом возрасте девиантных форм поведения не может не затруднять нормальное протекание их жизнедеятельности: оно формирует препятствия для выстраивания и поддержания конструктивного общения со сверстниками или взрослыми путем проявления агрессии, способствует формированию вредных привычек в виде табакокурения и употребления других психоактивных веществ, что губительно сказывается как на здоровье подростков, так и на протекании психической деятельности. Могут формироваться преступные модели действий, проявляться самоповреждающие акты. Данные аспекты склонности к девиантному поведению личности снижают качество жизни подростков.

На этой основе важную роль в профилактике и поддержании нормального развития личности в подростковом возрасте имеет психолого-педагогическая работа с подростками, склонными к девиантному поведению. Все большее внимание уделяется исследователями вопросам внедрения педагогических и психологических инструментов и технологий при работе с подростками в условиях общеобразовательных организаций, для повышения

эффективности которых важно понимать специфику гендерных различий психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, но также данный вопрос недостаточно освещен в науке эмпирическим путем. Социальные, психологические и культурные изменения, способствующие усложнению гендерных ожиданий, могут занимать важное место в формировании склонности формирующейся личности подростков к различного рода девиантным формам поведения. Поэтому приобретает высокую важность своевременная психолого-педагогическая работа в период учебы подростков, требующая детального изучения своей эффективности эмпирическим путем.

Противоречием исследования, таким образом, является, с одной стороны, важность подросткового возраста в формировании личности и ее социализации, с другой, наблюдаемые в настоящее время подростками социальные явления динамичного общества не всегда имеют конструктивный характер и способствуют формированию склонностей к проявлению девиантных форм поведения. А также отмечается необходимость внедрения актуальных психолого-педагогических средств работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий, но вместе с этим имеется недостаточная проработанность данной проблематики эмпирическим путем.

Объект: склонность к девиантному поведению.

Предмет: психопрофилактика склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

Цель: исследование эффективности программы выявленных склонностей и психопрофилактики девиантного поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

Гипотеза: психопрофилактика склонностей к девиантным формам поведения в виде психологического тренинга у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий будет эффективна за счет обсуждения

личностных проблем, развития навыков самоконтроля, эффективного общения и решения внутриличностных и межличностных конфликтов.

Задачи:

1. Изучить понимание склонности к девиантному поведению в трудах отечественных и зарубежных ученых.

2. Проанализировать степень разработанности в научной литературе проблематики психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

3. Продиагностировать склонности к девиантному поведению у подростков на констатирующем этапе эксперимента.

4. Апробировать программу психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

5. Выявить путем сравнительного анализа эффективность программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

Методологическая и теоретическая основа исследования состоит из опоры на труды зарубежных и отечественных авторов, уделяющих внимание исследованию склонности к девиантному поведению: З. Бауман, Т.А. Донских, Э. Дюркгейм, К. Зейдельман, Е.В. Змановская, Ю. А. Клейберг, Ц. П. Короленко, И.С. Кон, А. Коэн, Э.В. Леус, Р. Мертон, У.С. Поздняковой, А.Г. Соловьев, Д.И. Фельдштейн, М.Г. Ярошевский и др.

Особенности подросткового возраста, способствующие формированию склонностей к девиантному поведению, рассматриваются в работах следующих ученых: А. Бандура, Л. Берковиц, И.Б. Бойко, И.В. Дубровина, С.Н. Ениколопов, Л.В. Лямина, А.В. Печерский, В.С. Собкин, К.В. Сыроквашина, Н.С. Ткаченко, Р. Уолтерс, А.И. Чекалина и др.

Гендерные аспекты подростков, склонных к девиантному поведению, были затронуты в трудах Е.С. Бычковой, И.В. Воробьевой, Ж.Р. Гардановой,

М.Ю. Гороховой, О.В. Кружковой, А.А. Линьковой, А.В. Лыткиной, М.В. Макеевой, Е.В. Приходько и др.

Вопросы психопрофилактика склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста, склонных к девиантному поведению, затрагиваются И.А. Ахметшиной, А.А. Вашуркиной, Ю.С. Голынской, О.П. Коваленко, Н.А. Коростелевой, М.Л. Кузьминой, М.В. Малининым, Е.А. Сорокоумовой, О.О. Шемякиной, А.С. Шубиной и др.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: формирующий эксперимент, психодиагностическое исследование, предполагающее применение следующих методик:

– Методика «Нормы мужского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе, используемый для определения степени приверженности подростков-мальчиков социокультурным нормам мужского полоролевого поведения.

– Методика «Нормы женского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе, используемый для определения степени приверженности подростков-девочек социокультурным нормам женского полоролевого поведения.

– Методика «Склонность к девиантному поведению», Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, применяемая для изучения склонностей к девиантному поведению (склонность к делинквентному, аддиктивному, агрессивному, аутоагрессивному поведению).

3. Качественные и количественные методы: описательная статистика, сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента).

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы г. Красноярск «Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побежимова». В исследовании приняли участие 55 подростков в возрасте 14-16 лет, из которых 48 стали участниками формирующего эксперимента.

Практическая значимость работы состоит в использовании полученных результатов для разработки программы психолого-

педагогическая работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий, которая в дальнейшем может быть внедрена в работу психологов и педагогического состава общеобразовательных организаций.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, состоящего из 50 источников приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

1.1. Понимание склонности к девиантному поведению в трудах отечественных и зарубежных ученых

В психологической литературе явление склонности личности рассматривается в рамках ее направленности. Как пишет А. Нурмаатов, склонность определяется личностным свойством, которое характеризует направленность индивида на осуществление какой-либо деятельности. Основами для склонности личности выступают мотивы, которые определяют активность и характер направленности поведения [35]. Н.В. Ворошнин определяет склонность личности как наличие у нее положительного отношения к определенным действиям. В основе склонности заложены устойчивые потребности человека в чем-либо, задающие активность поведения. Склонности также формируются исходя из привлекательности результатов и самого процесса реализации поведения [11]. Исходя из понимания, предложенного авторами, склонность к девиантному поведению также будем рассматривать как свойство личности, подразумевающее осуществление определенных действий, к которым имеется положительное отношение, и которые заданы потребностями, задающие направленность активности поведения.

Для определения склонности к девиантному поведению важно изучить понимание девиаций и соответствующих им форм поведения.

Основоположником идей об отклоняющемся поведении считается Ч. Ломброзо, высказывающийся об отличительных особенностях личности и поведения представителей криминального мира, которые обусловлены биологической спецификой организма и строения тела [1]. Ученый предлагал рассматривать девиантное поведение как проявление предрасположенности

человека к осуществлению противоправных действий, основой для чего выступает биологическая основа, природные различия человека.

Ученые-социологи – Э. Дюркгейм, Д. Кресси, Р. Мертон – считают, что отклоняющееся поведение человека – это поведенческая активность, которая не удовлетворяет установленным нормам общества [42].

Представители психоаналитического направления – А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорни и др. – определяют отклоняющееся поведение как своеобразное поведение личности в обществе, основанием которого является нарушения процессов удовлетворения потребностей и искажения ее чувств с детского возраста [39].

В трудах отечественных психологов А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.Е. Личко, Д.И. Фельдштейна и др., девиантное поведение – результат влияния на психику субъекта его социальной микросреды (семьи, окружающих сверстников, взрослых), воспитания и специфики межличностного взаимодействия. Девиантное поведение во взглядах авторов выражается в виде деструктивных действий, не соответствующих установленным нормам в социуме [8; 18]. Психологом Е.В. Змановской девиантное (отклоняющееся) поведение трактовалось как совокупность повторяющихся поступков, не соответствующих официальным нормам поведения и жизнедеятельности в том или ином обществе. Девиантное поведение отражает индивидуальную активность человека, которое негативно оценивается окружающими людьми, может иметь за собой нанесение ущерба как самому себе, так и окружающим, и приводит к социальной дезадаптации индивида [19]. Э.В. Леус также рассматривает склонность к девиантному поведению в качестве степени выраженности дезадаптации, которая проявляется в разных формах поведения, несоответствующего нормам и правилам социума. В качестве ведущих форм такого поведения автор называет делинквентное, аддиктивное, агрессивное и самоповреждающее (аутоагрессивное) [29]. Делинквентное поведение – форма активности, разновидность девиантного поведения, предполагающая нарушение

законодательных норм. Аддиктивное поведение – вид действий, подразумевающих употребление психоактивных веществ или иных поступков, которые приводят к изменениям состояний сознания с целью «бегства» от реальности. Агрессивное поведение – проявление действий, причиняющих ущерб окружающим объектам или живым существам путем применения физической силы, вербальных выражений. Самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение – действия, которые человек предпринимает с целью нанести себе вред [29; 48].

В качестве готовности личности осуществлять формы поведения, которые не соответствуют социальным ожиданиям, вступают в противоречие с нормами социума определяют склонность к девиантному поведению Е. М. Бехтина, Е. В. Кузнецова. Данная готовность подразумевает наличие в сознании личности паттернов поведения и действия для их реализации, которые приводят к нарушению адаптации индивида в обществе и процессов саморегуляции [4].

Как совокупность поступков, находящихся в противоречии с общественными нормами, проявляющихся как результат дисгармонии психических процессов, нарушения самоактуализации и приобретающих форму отклонения контролирующих процессов собственного поведения, определяет девиантное поведение Е. В. Бахадова. Согласно автору, склонность к девиантному поведению – это искаженность личностных особенностей и специфика психической деятельности, являющаяся основой для формирования и проявления форм поведения, отклоняющихся от общепринятых норм [3].

По мнению А. Р. Сулеймановой, склонность к девиантному поведению определяется устойчивым личностным образованием, комплексом симптомов, выражение которых обнаруживает себя в своеобразных видах поведения, которые не соответствуют общепринятым в обществе правилам [43].

Таким образом, склонность к девиантному поведению – свойство личности, подразумевающее направленность на осуществление определенных

действий, не соответствующих установленным в обществе нормам и имеющие деструктивный характер. Ведущими формами девиантного поведения являются делинквентное, аддиктивное, агрессивное и самоповреждающее (аутоагрессивное).

1.2. Психопрофилактика как вид психолого-педагогической работы в общеобразовательных учреждениях

Потребность общества в наличии здоровой и активной личности человека определяет в настоящее время важность всех социальных институтов, которые способствуют ее формированию и интегрированности человека в многочисленные системы коммуникаций и взаимодействия с другими людьми. Удовлетворению этой потребности способствуют разные виды работы образовательных учреждений, которые занимают одну из ведущих ролей в процессах формирования и развития личности учащихся [17]. К одному из таких видов деятельности относится психолого-педагогическая работа, имеющая специфику, и отражающая практическую область применения психологических и педагогических знаний в их единстве [16].

Психолого-педагогическая работа определяется М.В. Переверзевой как совокупность действий, включающих использование психологических и педагогических технологий развивающего, игрового и проблемного характера, предназначенных для реализации в условиях образовательной среды [38]. Психолого-педагогическую деятельность Г.С. Корытова трактует как осуществление профессиональных действий, предполагающих формирование условий, которые обеспечивают полноценность процесса образования и эффективность реализации творческого потенциала обучающихся. Ведущим направлением такой работы автор называет обеспечение безопасности образовательной среды путем оказания своевременной психологической помощи для сохранения психического

здоровья, благополучия личности, поддержания нормального личностного развития. Психолого-педагогическая работа подразумевает интенсивное взаимодействие с учащимися образовательных учреждений, в ходе которого специалист способствует как развитию личности молодых людей, так и обеспечивают коррекцию и профилактику разных отклонений [27].

Психолого-педагогическая работа как вид трудовой деятельности в общеобразовательных учреждениях рассматривается в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Согласно М.Р. Битяновой, психолого-педагогическое сопровождение – это вид профессиональной деятельности психологов, подразумевающий создание условий, способствующих успешному обучению и разностороннему развитию детей в ситуациях образовательных учреждений. Ряд авторов – Г. Бардиер, Е.С. Зайцева, И. Ромазан и др. – определяют психолого-педагогическое сопровождение как работу, подразумевающую системную интеграцию технологий социально-психологической помощи для развивающейся личности. Л.В. Байбородовой данный рассматриваемый вид деятельности определяется профессиональным трудом педагога-психолога, суть которого в оказании поддержки и помощи детям в условиях образовательных учреждений путем реализации процесса реализации комплекса целенаправленных действий. Н.В. Иванушкина отмечает, что психолого-педагогическая работа как вид сопровождения может быть реализована в виде разных направлений деятельности специалиста при взаимодействии с учащимися [21].

Исследователями Е.С. Романовой и В.В. Рубцовым указываются ведущие направления психолого-педагогической работы в общеобразовательных учреждениях: просветительская, развивающая, профилактическая и коррекционная работа. Данные направления, выступая в качестве видов трудовой деятельности, предполагают раскрытие личностного потенциала, развитие социально-психологических умений, профилактику отклонений в развитии и поведенческих аспектах, а также осуществление

помощи в преодолении трудностей, возникающих в ходе образовательной деятельности [40]. В рамках данного исследования акцентируется внимание на психопрофилактической работе.

Психопрофилактика в контексте образовательной деятельности представляет собой системообразующее, интегративное направление профессиональной деятельности педагога-психолога, ориентированное на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Согласно В.Э. Пахальяну, данный вид деятельности выступает, во-первых, одним из направлений работы наряду с диагностикой или консультированием, во-вторых, системообразующим элементом, определяющим профессиональные приоритеты и логику построения психологической практики в образовательной среде [37]. В современном понимании, отраженном в работах Д.В. Наумовой, В.А. Ясвина и др., психопрофилактика в образовании нацелена на предупреждение возможных нарушений в развитии личности, профилактику дезадаптации и отклоняющегося поведения, а также на создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей полноценному развитию обучающихся на каждом возрастном этапе [34].

Существенный вклад в теоретическое осмысление психопрофилактики внесла Т.Г. Харитонова, которая определяет ее, с одной стороны, как самостоятельный интегрирующий вид деятельности, направленный на предупреждение и преодоление проблем психологического здоровья личности, а с другой, как смыслообразующий компонент всей работы психолога, обеспечивающий условия гармоничного развития на основе способности индивида к саморегуляции и потребности в самоактуализации [45].

Реализация психопрофилактической работы в общеобразовательных учреждениях предполагает использование разнообразных средств и технологий. В настоящее время исследователями уделяется пристальное внимание инструментам, которые имеют эффективность при работе со

склонностями к девиантным формам поведения. А.В. Иванов под технологией психолого-педагогической работы понимает научно обоснованный организационный процесс взаимодействия педагога-психолога с учащимися. Данный процесс подразумевает реализацию комплекса разнообразных форм, создание условий для разных форм психолого-педагогической работы [20]. Одной из наиболее эффективных форм психопрофилактики выступает психологический тренинг [6].

Психологический тренинг как метод психопрофилактики в общеобразовательных учреждениях представляет собой форму специально организованного взаимодействия педагога-психолога с учащимися, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Теоретическое обоснование использования тренинговых технологий в образовательной среде разработано в трудах Л.А. Петровской, которая определяла тренинг как средство воздействия, направленное на развитие компетентности в общении, и как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем [31].

В общеобразовательных учреждениях при работе с учащимися психопрофилактика подразумевает создание и внедрение специализированных программ – документа, отражающий алгоритм реализации психолого-педагогических методов работы, в содержание которого входит описание разных технологий, способов выстраивания взаимодействия, имеющего определенную цель [15].

Таким образом, психолого-педагогическая работа в общеобразовательных учреждениях – совокупность действий, включающих использование психологических и педагогических технологий развивающего, игрового и проблемного характера, предназначенных для реализации в условиях образовательной среды. Психопрофилактика в образовательной деятельности – системообразующее, интегративное направление

профессиональной деятельности педагога-психолога, ориентированное на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Одной из наиболее эффективных форм психопрофилактики выступает психологический тренинг – метод психопрофилактики в общеобразовательных учреждениях представляет собой форму специально организованного взаимодействия педагога-психолога с учащимися, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

1.3. Трактовка гендера в научной психологической литературе

Гендер в психологической науке как явление впервые описывается американскими психологами Дж. Мани, Г. Рубин, Р. Столлером и др. Ученые акцентируют внимание на существование ситуации несоответствия биологического пола с самовосприятием и наблюдаемым поведением у людей. Впоследствии гендер употребляется в описании мужчин и женщин для обозначения их полоролевых особенностей, которые формируются в процессе социализации личности [10; 50].

Исследователь Дж. Скотт рассматривает гендер как обозначение специфики социальных отношений между мужчинами и женщинами. Гендер представляется культурным конструктом, т.е. имеет социальное происхождение, которое определяет полоролевое поведение [41]. По мнению С. Бем, гендер является результатом самооценивания индивида, т.е. отражает особенность самовосприятия человека и определяет тип его поведения – преобладание мужественности или женственности. Самооценивание человеком себя и проявление характеристик мужественности или женственности в своем поведении является результатом культурного влияния социума на индивида. Гендер, согласно С. Бем, выступает динамичной

социальной категорией, детерминированной социально-культурной ситуацией развития личности [9; 13].

Отечественные психологи также активно разрабатывали проблему гендера в своих трудах. И.С. Кон определял гендер как различия между мужчинами и женщинами, определенные стереотипами общественного сознания, которое наделяет представителей полов особыми характеристиками и свойствами [26]. Данные свойства принято называть мужественностью (маскулинностью) и женственностью (феминностью). Гендер выступает в качестве совокупного образования, складывающегося под воздействием социума, и наделяющего личность характеристиками, признаками, ролями, интересами и т.д., которые находят свое проявление в поведении и образе жизни человека [25].

Как пишет М.Ю. Горохова, гендер – это социально-психологическая характеристика индивида, представленная совокупностью качеств, отражающих особенности социального поведения. Гендер формируется и проявляется при межличностном взаимодействии, имеет устойчивый характер [14].

Автором А.В. Вороновой анализируются ведущие подходы к пониманию гендера: биологический, социальнобиологический, социально-культурный. Первый представляет собой биологическую основу, генетическую предрасположенность, которая с течением роста и развития находит свое проявление в поведенческих шаблонах (М. Даймонд, Дж. Мани и др.). Второй подход подразумевает наличие биологической основы, на которую накладываются социальные различия (Ш. Берн, Д. Майерс, Р. Столлер и др.). В данном направлении понятия «пол» и «гендер» имеют взаимодополняемый характер. Социально-культурный подход (А. Ангер, Д. Батлер, И. Гофман и др.) подразумевает понимание гендера как результата влияния социума, не имеющий связи с биологической основой, и являющийся динамичным образованием, репрезентирующим поведение, сформированное под влиянием социума [10].

В рамках норм мужского и женского поведения предлагают рассматривать гендер Е.В. Иоффе и И.С. Клецина. Гендер, по мнению авторов, представляет собой совокупность заданных социумом и культурой норм поведения, определяющих оптимальные стандарты деятельности, образцы действий среди мужчин и женщин как представителей большой социальной группы. Гендер и соответствующие ему нормы поведения представляются разновидностью социальных норм, что отражает их определенность культурой общества, его традициями, обычаями и символами, распространяющимися средствами массовой информации и народным творчеством. Гендерные нормы задают специфику регуляции и контроля активности субъекта путем усвоения традиций, запретов и формирования представлений у мужчин и женщин о желаемом, социально-одобряемом полоролевом поведении или его отклоняющихся форм. Как дополняют исследователи, гендерные нормы также являются социальными обязанностями человека во взаимодействиях с окружающими, и представлены в виде ожиданий других людей в отношении поведения отдельно рассматриваемых мужчин и женщин [23; 24].

Гендер, как пишет В.В. Матвиенко, является продуктом культуры, результатом ее освоения индивидом, которое формирует у него представления о половых различиях мужчин и женщин, связанных с ними ролевых ожиданиях, отношениях и требованиях общества, специфику их ценности в том или ином виде труда. Именно гендер отражает социокультурную специфику половых различий между мужчинами и женщинами [33].

Таким образом, явление гендера представляет высокий интерес среди исследователей и связан с социально-культурными различиями между мужчинами и женщинами. В нашей работе гендер будем определять как совокупность заданных социумом и культурой норм поведения, определяющих оптимальные стандарты деятельности, образцы действий среди мужчин и женщин как представителей большой социальной группы.

1.4. Психопрофилактика склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий

С учетом гендерных различий М.Ю. Гороховой и А.А. Линьковой было проведено исследование склонности к девиантному поведению среди подростков. Авторами обнаружено, что имеется специфика рассматриваемого явления у разных гендерных представителей, а именно среди подростков-мальчиков определена большая выраженность склонности к агрессивному поведению [14]. О повышенной склонности к агрессивному поведению среди подростков-мальчиков свидетельствуют результаты исследования Е.С. Бычковой и А.В. Лыткиной, которые получили статистически значимые отличия среди исследуемых групп респондентов по показателям агрессивного поведения [5]. В рамках рассмотрения готовности к вандальному поведению, относящемуся к разновидностям девиантных форм активности, И.В. Воробьевой и О.В. Кружковой было определено, что показатели данного явления значимо выше среди подростков мужского гендера. Авторами уточняется, что мальчики в подростковом возрасте обладают повышенной склонностью к агрессивному поведению, которое выражается как в их мотивационной готовности, так и в виде вербальных и невербальных средств причинения вреда объектам окружающей среды [28]. При изучении гендерных отличий склонности к суицидальному поведению коллективом авторов во главе с Ж.Р. Гардановой были выявлены значимые отличия. Склонность к аутоагрессивному и суицидальному поведению преобладает среди девушек подросткового и младшего юношеского возраста, что детерминируется наличием повышенной эмоциональной лабильности, погруженности в собственные переживания [12]. О преобладании среди подростков-девочек склонности к тем формам девиантного поведения, которые обусловлены эмоциональной неустойчивостью, раздражительностью, беспокойством, и выражающимися в повышенном суицидальном риске, аутоагрессивному поведению пишут М.В. Макеева и Е.В. Приходько. Также авторами были

обнаружены в выборке мальчиков-подростков значимо высокие показатели склонности к агрессивным формам поведения, аддикциям и правонарушениям [32].

Как справедливо замечает Б.П. Яковлев, в современное время склонность к девиантному поведению среди подростков с учетом их гендерных различий исследователями рассматривается поверхностно и в обобщенном виде [49].

Вместе с этим, недостаток внимания авторами к гендерным различиям склонностей к девиантному поведению у подростков дополняется неполноценной проработанностью проблемы психолого-педагогической работы и ее эффективности в современных образовательных учреждениях. Исследователями рассматриваются особенности работы психолого-педагогического состава образовательных учреждений с подростками, склонными к девиантному поведению, опуская вопросы гендерной специфики рассматриваемого явления.

Зарубежным психологом Т. Харрисом отмечается, что неконструктивное поведение индивида, в число которых входят различные девиации, формируется исходя из наблюдаемой им активности со стороны социума. Результатом данного наблюдения становится гендерный аспект личности, который проявляется в ответ на социальные ожидания, предъявляемые обществом к человеку. При психологической работе с подростками, имеющими выраженность склонностей к девиантному поведению, специалистам важно акцентировать внимание на их осознанности, уровне рефлексии и самостоятельности в оценке себя, контроле своих действий. При этом автор подчеркивает важность учета особенностей подросткового возраста и гендерных различий в процессе такой работы [46].

На необходимость учета половых различий при психолого-педагогической работе с подростками, имеющими склонности к девиантному поведению, указывают Е.П. Лыгина и А.С. Шубина. Авторами описывается социально-значимая деятельность, в которую вовлечены подростки, и

реализующаяся в условиях центра социально-психологической помощи. Данный вид деятельности исследователи предлагают разделять в соответствии с полом подростков: для эффективной работы с подростками-мальчиками ведущими способами психолого-педагогической работы становятся физические упражнения, соревнования, игровая форма деятельности. В то время как среди подростков-девочек используются технологии волонтерского труда, творческой работы. Вместе с этим, авторами не производится эмпирической проверки эффективности созданных условий в снижении склонности к девиантным формам поведения среди подростков с учетом гендерных различий [30].

На динамику показателей склонностей к разным формам девиантного поведения указывают И.А. Ахметшина, А.А. Вашуркина, М.Л. Кузьмина, Е.Е. Сатистова, Х.Г. Юсупова и др. Авторами проводится анализ эффективности разработанных программ психолого-педагогической работы с подростками в условиях образовательных организаций. В результате проведенных исследований у подростков участников таких программ наблюдается снижение выраженности склонности к девиантному поведению, а именно аддиктивному, аутоагрессивному и агрессивному поведению. Но авторами не затрагивается аспект гендерных различий и их роли при работе с подростками [1; 7].

Авторами В.В. Усовым, О.В. Усовой и др. рассматривается восприятие педагогами девиантного поведения подростков с учетом их гендерных особенностей. Согласно полученным результатам исследований авторов, педагоги чаще обращают внимание на агрессивное поведение мальчиков, на употребление ими табачных изделий и прогулов учебных занятий. Эти данные могут свидетельствовать о специфике девиантного поведения подростков в зависимости от их гендера, а именно о социальных ожиданиях, которые к подросткам проявляются со стороны преподавателей [44].

Проблема склонности к девиантному поведению у подростков с учетом гендерных различий в настоящее время сохраняет свою актуальность для

психолого-педагогических исследований, что детерминируется, прежде всего, интенсивным развитием психологических знаний и их практическим применением, важностью процессов, сопровождающих формирование личности в образовательных учреждениях, а также необходимостью учета различных индивидуальных особенностей подростков в работе психолого-педагогического состава для обеспечения гармоничного развития человека и формирования здорового члена общества. Вместе с этим, в психолого-педагогических науках в настоящее время отмечается недостаток внимания авторами к гендерным различиям склонностей к девиантному поведению у подростков. Данные аспекты подчеркивают необходимость эмпирических исследований, направленных на изучение эффективности психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий.

Выводы по 1 главе

Таким образом, в результате изучения теоретико-методологических аспектов психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий, мы сформулировали ряд выводов. Склонность к девиантному поведению – свойство личности, подразумевающее направленность на осуществление определенных действий, не соответствующих установленным в обществе нормам и имеющее деструктивный характер. Ведущими формами девиантного поведения являются делинквентное, аддиктивное, агрессивное и самоповреждающее (аутоагрессивное). Психолого-педагогическая работа в общеобразовательных учреждениях – совокупность действий, включающих использование психологических и педагогических технологий развивающего, игрового и проблемного характера, предназначенных для реализации в условиях образовательной среды. Психопрофилактика в образовательной деятельности – системообразующее, интегративное направление профессиональной деятельности педагога-психолога, ориентированное на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Одной из наиболее эффективных форм психопрофилактики выступает психологический тренинг – метод психопрофилактики в общеобразовательных учреждениях представляет собой форму специально организованного взаимодействия педагога-психолога с учащимися, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Гендер – совокупность заданных социумом и культурой норм поведения, определяющих оптимальные стандарты деятельности, образцы действий среди мужчин и женщин как представителей большой социальной группы.

Проблема склонности к девиантному поведению у подростков с учетом гендерных различий в настоящее время сохраняет свою актуальность для

психолого-педагогических исследований, что детерминируется, прежде всего, интенсивным развитием психологических знаний и их практическим применением, важностью процессов, сопровождающих формирование личности в образовательных учреждениях, а также необходимостью учета различных индивидуальных особенностей подростков в работе психолого-педагогического состава для обеспечения гармоничного развития человека и формирования здорового члена общества. Вместе с этим, в психолого-педагогических науках в настоящее время отмечается недостаток внимания авторами к гендерным различиям склонностей к девиантному поведению у подростков. Данные аспекты подчеркивают необходимость эмпирических исследований, направленных на изучение эффективности психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ, С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

2.1. Методика и организация исследования

Исследование психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий реализовывалось по следующим этапам.

На первом этапе нами определена проблема исследования и обоснована ее актуальность, в результате чего мы обозначили объект и предмет работы, сформировали цель и выдвинули предположение. Вместе с этим нами сформулирован ряд теоретических и практических задач, отражающих действия для достижения цели исследования, определены методы и методики для получения и обработки эмпирических данных.

Во время второго этапа работы мы проанализировали теоретико-методологические аспекты психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий. Была изучена научная психолого-педагогическая литература на предмет понимания склонностей к девиантному поведению, рассмотрена психолого-педагогическая работа как вид трудовой деятельности в общеобразовательных учреждениях, исследована трактовка гендера и рассмотрена степень изученности проблематики выбранной темы в научных трудах.

На третьем этапе нами выбрана база исследования, на основе которой сформирована выборочная совокупность респондентов. Данный этап включал в себя реализацию психодиагностического исследования для получения эмпирических данных, отражающих гендерные особенности и склонности к девиантному поведению у подростков, а также нами произведен анализ полученных результатов психодиагностики. Завершающим шагом данного этапа исследования стал сравнительный анализ гендерных различий

склонности к девиантному поведению у подростков, результаты которого легли в основу разработки программы психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий.

Таким образом, исследование психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий было осуществлено в 3 последовательных этапа.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы г. Красноярска «Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побежимова». В исследовании приняли участие 55 подростков (31 девочка и 24 мальчика) в возрасте 14-16 лет.

Распределение подростков по половому признаку представлено на рисунке 1.

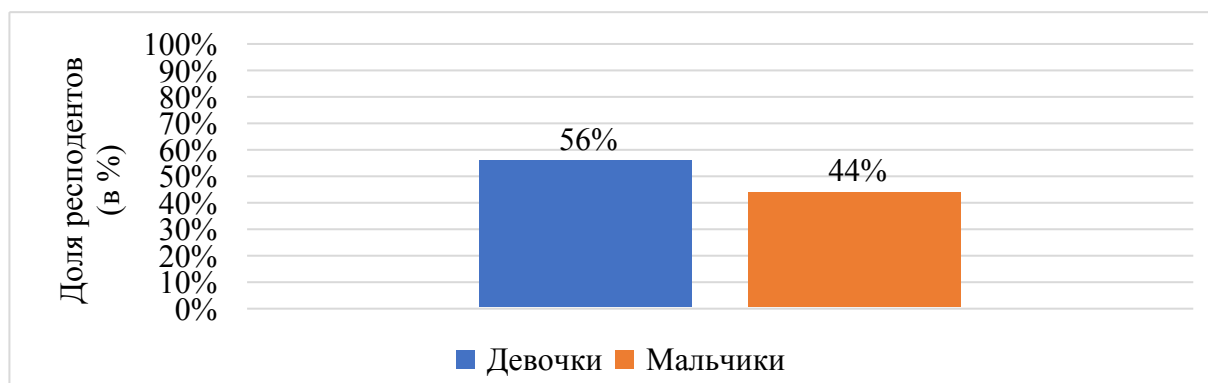


Рисунок 1. Распределение подростков по половому признаку (в %)

Преобладающая часть подростков в выборке представлена девочками (56 %), оставшаяся часть исследуемых являются мальчиками (44 %).

Возрастная характеристика подростков представлена на рисунке 2.

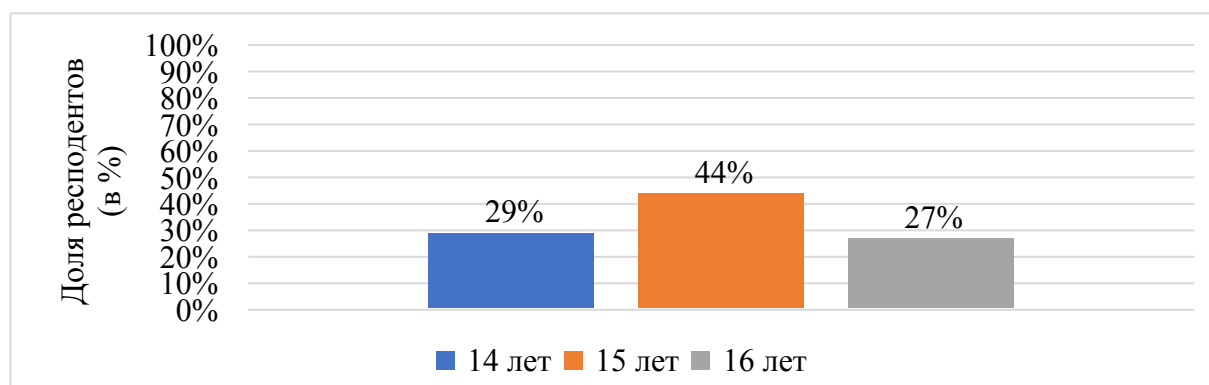


Рисунок 2. Возрастная характеристика подростков (в %)

Преобладающая часть подростков характеризуются возрастом 15 лет (44 %), меньше исследуемых обладают возрастом 14 лет (29 %), оставшиеся исследуемые отметили, что имеют полных 16 лет (27 %).

Для достижения цели исследования мы использовали следующие методы.

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования. Данный метод предполагает анализ научной литературы с целью сравнения, обобщения имеющихся данных, взглядов исследователей и их критическую оценку [47]. В нашей работе данный метод использовался для определения понятий склонности к девиантному поведению, гендера, а также описания психолого-педагогической работы как вида трудовой деятельности в образовательном учреждении, и анализа степени разработанности проблемы исследования психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий.

2. Эмпирические: формирующий эксперимент, психодиагностическое исследование.

Формирующий эксперимент – это метод исследования, который направлен на активное формирование, развитие или коррекцию определенных психологических качеств, умений или навыков у участников через специально организованные условия и процедуры [22]. В нашей работе данный метод

реализовывался путем создания программы психологического тренинга, направленного на коррекцию девиантных форм поведения у старших подростков с учетом гендерных различий.

Психодиагностическое исследование – один из ведущих методов психологического обследования индивида, предполагающий процесс оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности, ее психических свойств, состояний и процессов путем применения психодиагностических тестов и опросников [36]. В нашей работе мы использовали данный метод для оценки гендерных особенностей и склонностей к девиантному поведению у подростков. Психодиагностическое исследование было проведено с использованием следующих методик:

– Методика «Нормы мужского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе, используемый для определения степени приверженности подростков-мальчиков социокультурным нормам мужского полоролевого поведения [23, 24]. Текст опросника содержит 39 вопросов, на каждый из которых респонденту предлагается выбрать один из предлагаемых вариантов ответа по шкале: «Совершенно не согласен», «Не согласен», «Трудно сказать», «Согласен», «Совершенно согласен». Процесс обработки и интерпретации результатов предполагает подсчет баллов в соответствии с разработанным авторами методики ключом и переводе в стандартизированные показатели. Методика позволяет оценить следующие показатели норм мужского поведения: «Жесткость и твердость», «Опора на собственные силы», «Ориентация на достижения и высокий статус», «Гомофобия», «Принятие безличной сексуальности», и общий показатель приверженности мужским нормам поведения.

– Методика «Нормы женского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе, используемый для определения степени приверженности подростков-девочек социокультурным нормам женского полоролевого поведения [23, 24]. Текст методики содержит 48 вопросов, на каждый из которых респонденту предлагается выбрать один из предлагаемых вариантов ответа по шкале:

«Совершенно не согласен», «Не согласен», «Трудно сказать», «Согласен», «Совершенно согласен». Процесс обработки и интерпретации результатов предполагает подсчет баллов в соответствии с разработанным авторами методики ключом и переводе в стандартизированные показатели. Методика позволяет оценить следующие показатели норм мужского поведения: «Установка на замужество и материнство», «Стремление быть хорошей хозяйкой», «Значимость привлекательной внешности», «Готовность заботиться о семье и близких», «Мягкость, чувствительность», и общий показатель приверженности женским нормам поведения.

– Методика «Склонность к девиантному поведению», Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, применяемая для изучения склонностей к девиантному поведению (склонность к делинквентному, аддиктивному, агрессивному, аутоагрессивному поведению) [29]. Текст опросника состоит из 75 вопросов, касающихся особенностей его личности, на которые ему предлагается ответить, основываясь на собственное мнение, используя варианты ответа «Да», «Иногда», «Нет». Для обработки и интерпретации результатов тестирования исследователю необходимо просуммировать баллы, соотнести полученный результат с разработанным авторами методики ключом, и сделать вывод о степени выраженности той или иной формы девиантного поведения.

3. Количественные методы: описательная статистика, сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента). Описательная статистика – метод обобщения и организации данных, предназначенный для описания основных тенденций, представления характеристик респондентов в процентном распределении степени выраженности рассматриваемых явлений. Сравнительный анализ с использованием t-критерия Стьюдента – метод статистического анализа, который используется для определения значимых различий между средними значениями двух групп данных.

Таким образом, исследование психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий было осуществлено в 3 последовательных этапа. Базой является

общеобразовательная школа г. Красноярска «Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побежимова». В исследовании приняли участие 55 подростков (31 девочка и 24 мальчика) в возрасте 14-16 лет. Для достижения цели исследования мы использовали следующие методы: теоретические (анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования); эмпирические: метод психодиагностического тестирования, предполагающий использование психодиагностических методик: «Нормы мужского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе; «Нормы женского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе; «Склонность к девиантному поведению», Э.В. Леус, А.Г. Соловьев; количественные методы: описательная статистика, сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента).

2.2. Результаты диагностики склонности к девиантному поведению и гендерных особенностей подростков на констатирующем этапе эксперимента

В начале эмпирической части исследования мы осуществили психодиагностику склонности к девиантному поведению и гендерных особенностей подростков.

Результаты изучения норм мужского поведения среди подростков-мальчиков по методике И.С. Клециной, Е.В. Иоффе представлены на рисунке 3.

Среди подростков-мальчиков отмечается преобладание исследуемых детей с высокой (42 %) и средней (25 %) приверженностью нормам жесткости и твердости. Третья часть подростков в рассматриваемой группе отметили низкую приверженность нормам жесткости и твердости (33 %). Большинство исследуемых подростков демонстрируют согласие с общепринятыми нормами мужского поведения, которые отражают преобладание жесткости поведения, его устойчивости, опору на логику при решении проблем, низкое проявление эмоций.



Рисунок 3. Распределение подростков-мальчиков по степени выраженности показателей норм мужского поведения по методике И.С. Клециной, Е.В. Иоффе (в %)

Большая часть подростков-мальчиков обладают выраженной приверженностью нормам опоры на собственные силы (58 %), оставшиеся респонденты продемонстрировали низкую (21 %) и среднюю (21 %) приверженность нормам опоры на собственные силы. Исследуемые подростки-мальчики считают, что мужчина в своем поведении должен характеризоваться высокой самостоятельностью, уверенностью в принятии решений, автономностью в жизни.

Отсутствие приверженности нормам ориентации на достижение значимых результатов продемонстрировала большая часть подростков-мальчиков (58 %), другие респонденты имеют среднюю (13 %) и выраженную (29 %) приверженность нормам ориентации на достижение результатов. Большинство подростков-мальчиков не согласны с установленными обществом нормами поведения в достижении мужчинами значимых

результатов. Они привержены тем нормам, которые связаны с гибкостью поведения мужчин, о достижении результата в разнообразных аспектах жизни.

Половина подростков продемонстрировали согласие с нормами поведения, отражающих обезличенность сексуальных отношений (50 %), другая часть респондентов обладают средней (25 %) и сниженной приверженностью к нормам сексуальной обезличенности (25 %). Половина исследуемых подростков имеют убеждения, отражающие низкую ценность эмоциональной вовлеченности в отношениях с противоположным полом, имеют приверженность к доминированию при общении с девочками. Другая часть исследуемых считают нормой наличие эмоциональной связи с девочками, проявление уважения к противоположному полу, установление доверительных и партнерских отношений.

Большая часть подростков-мальчиков обладают низкой (46 %) и средней (33 %) приверженностью нормам гомосоциальности, оставшиеся респонденты продемонстрировали согласие нормам гомосоциальности (21 %). Преобладающая часть подростков-мальчиков демонстрируют приверженность таким нормам поведения для мужчин, которое отражает направленность на установление гетерогенных отношений, а также проявляют согласие с традиционными представлениями об отношениях между мужчиной и женщиной.

По общему показателю мужских (маскулинных) норм поведения большинство подростков продемонстрировали среднюю (58 %) и высокую (29 %) степень согласия с мужскими нормами поведения, оставшиеся подростки имеют несогласие с установленными нормами мужского поведения (13 %). Большинство подростков обладают традиционными представлениями о мужской роли в социальном взаимодействии, проявляют приверженность к ним и стараются соответствовать общепринятым стандартам мужского поведения.

Результаты изучения норм женского поведения среди подростков-девочек по методике И.С. Клециной, Е.В. Иоффе представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. Распределение подростков девочек по степени выраженности показателей норм женского поведения по методике И.С. Клециной, Е.В. Иоффе (в %)

Повышенной приверженностью установкам на материнство и замужество обладает большая часть подростков-девочек (71 %), о чем свидетельствует большинство исследуемых с высокой (32 %) и средней (39 %) степенью согласия с такими нормами женского поведения. Оставшиеся подростки-девочки обладают несогласием с установками на материнство и замужество (29 %). Большинство девочек-подростков демонстрируют приверженность нормам женского поведения, связанного с наличием направленности женщины на рождение детей, приверженности традиционным нормам феминного поведения.

Большая часть подростков-девочек обладают низкой (42 %) и средней (35 %) приверженностью женским нормам быть хорошей хозяйкой, оставшиеся респонденты продемонстрировали высокое стремление быть

хорошей хозяйкой (23 %). Большинство исследуемых девочек-подростков проявляют несогласие с установленными нормами женского поведения, связанного с ведением домашнего хозяйства, что отражает их приверженность к высокой самостоятельности и автономности.

Выраженную приверженность нормам женского поведения, связанным с привлекательной внешностью, отметили большинство исследуемых подростков-девочек (58 %), о чем свидетельствует преобладание респондентов с высокой (42 %) и средней (16 %) выраженности данного показателя. Меньше исследуемых обладают низкой приверженностью к нормам поведения, связанным с привлекательной внешностью (42 %). Большинство девочек подросткового возраста демонстрируют согласие с нормами женского поведения, которые отражают важность поддержания привлекательного внешнего вида.

Сниженную приверженность нормам женского поведения, связанного с заботой о семье, продемонстрировала большая часть подростков-девочек (74 %), о чем свидетельствует преобладание исследуемых с низкой (39 %) и средней выраженностью согласия (35 %). Оставшиеся девочки обладают согласием с нормами женского поведения, которое связано с готовностью женщины заботиться о семье (26 %). Большинство исследуемых девочек подростков не проявляют согласия с нормами женского поведения, которые отражают проявление заботы и ухода за каждым членом семьи, и отражает их приверженность к высокой автономии.

Большая часть девочек-подростков обладают несогласием с теми нормами женского поведения, которые связаны с проявлением женщинами чувствительности и мягкости (70 %), т.к. значительная часть имеют низкую (35 %) и среднюю (35 %) степень согласия. Другая часть исследуемых обладают приверженностью к данным нормам женского поведения (30 %). У большинства девочек-подростков отмечается приверженность к проявлению уверенности в себе, жесткости поведения.

По общему показателю женских (феминных) норм поведения большинство подростков-девочек продемонстрировали низкую (39 %) и среднюю (32 %) степень согласия, оставшиеся респонденты имеют приверженность нормам женского поведения (29 %). Большинство исследуемых подростков-девочек не согласны с принятыми в обществе женскими нормами поведения, что отражает их приверженность к уверенности в себе, высокой самостоятельности.

Результаты изучения показателей склонности к девиантному поведению среди подростков по методике Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева представлены на рисунке 5.

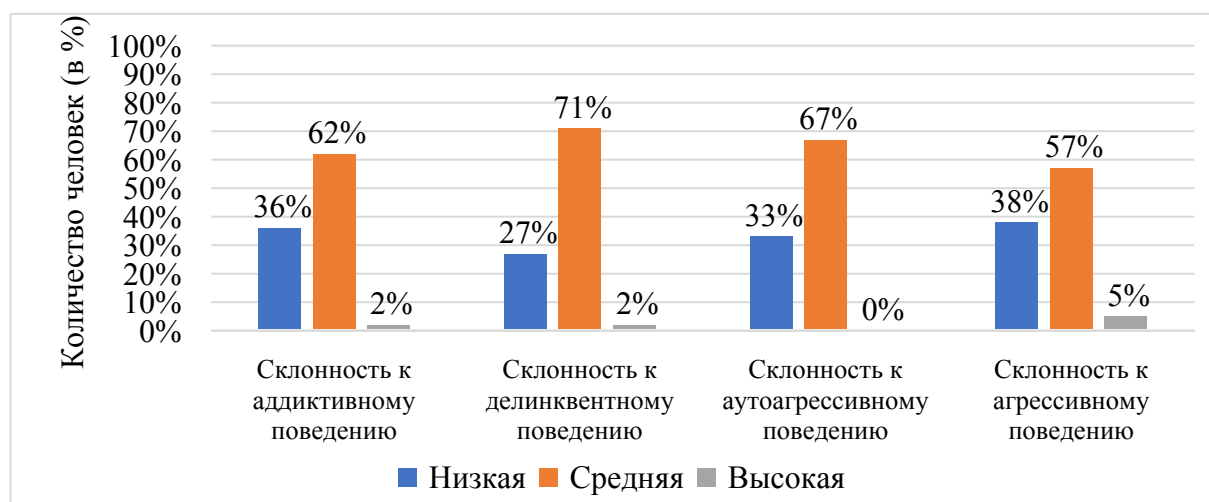


Рисунок 3. Распределение подростков по степени выраженности показателей склонности к девиантному поведению по методике Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева (в %)

Среднюю выраженность склонности к аддиктивному поведению продемонстрировала большая часть подростков (62 %), другая часть подростков имеют низкую (36 %) и высокую (2 %) выраженность склонности к аддиктивному поведению. Подростки в выборке могут стремиться к новым ощущениям, которые могут быть связаны с риском и адреналином. рамках аддиктивного поведения подростки могут изменять свой круг общения, выбирая компании, которые поддерживают и одобряют наличие склонностей

к использованию психоактивных веществ или реализации аддиктивных действий; демонстрируют снижение интереса к учебе. Вместе с этим, подростки характеризуются наличием разнообразных дел, повышенной критичности к себе, наличием знаний о последствиях злоупотребления различными веществами.

Большинство подростков в выборке обладают средней склонностью к делинквентному поведению (71 %), меньше исследуемых обладают низкой (27 %) и высокой (2 %) склонностью к делинквентному поведению. Исследуемые подростки характеризуются наличием любопытства к совершению тех действий, которые будут противоречить установленным нормам порядка в образовательной организации, находящимся на грани с нарушением законодательства. Они могут проявлять импульсивность поведения, вступать в конфликты или оскорблять как сверстников, так и взрослых; быть зачинщиками ситуаций буллинга; пропускать уроки. Но также наблюдается умеренная критичность своих действий, ситуативная предрасположенность к нарушению установленных норм порядка, которая может зависеть от их поведения или действий большинства сверстников.

Для большинства подростков в выборке характерно иметь среднюю склонность к аутоагрессивному поведению (67 %), другая часть респондентов имеют низкую склонность к аутоагрессивному поведению (33 %). Подростки демонстрируют повышенную эмоциональную реактивность, проявляющуюся в частых вспышках гнева и раздражительности, снижение которых может проявляться через нанесение себе увечий, а также стремлении привлечь внимание за счет физических воздействий на свое тело. Такие подростки проявляют повышенный интерес к нанесению татуировок, пирсингу. Они обладают неустойчивостью настроения, имеют негативный образ «Я». Вместе с этим, при наличии комфортных условий, подростки могут выстраивать эффективные коммуникации для проговаривания своих переживаний и обсуждению опыта преодоления трудностей.

Большая часть подростков в выборке демонстрируют среднюю склонность к агрессивному поведению (57 %), другая часть молодых людей обладают низкой (38 %) и высокой (5 %) склонностью к агрессивному поведению. Подростки могут использовать грубые и ярко эмоционально окрашенные формы высказываний или действий, провоцирующие конфликт и доставляющие дискомфорт окружающим. У них проявляется раздражение, недовольство и неприязнь по отношению к другим людям, особенно к тем, кто воспринимается как угроза или источник критики. Отмечается наличие импульсивности в поведении и действиях. Вместе с этим, они могут сохранять контроль и критичность в оценивании результатов своих действий, устанавливать комфортные взаимодействия со сверстниками, которые разделяют их интересы и переживания.

Таким образом, при диагностике склонностей к девиантному поведению и гендерных особенностей у подростков определено, что преобладающая часть исследуемых подростков-мальчиков обладают традиционными нормами мужского поведения, в то время как среди девочек отмечается преобладание тех исследуемых, которые не разделяют традиционные представления о нормах женского поведения. А также, подростки характеризуются средней степенью выраженности склонностей к аддиктивному, делинквентному, аутоагрессивному, агрессивному и общему показателю девиантного поведения по используемым методикам.

2.3. Описание программы психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий

Результаты сравнительного анализа гендерных различий склонности к девиантному поведению у подростков, отражающие преобладание у мальчиков склонности к делинквентному и агрессивному поведению,

послужили основой для создания программы психолого-педагогической работы с подростками.

С полным содержанием разработанной программы психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий, а также с учебно-тематическим планом программы можно ознакомиться, обратившись к Приложению А.

Целью разработанной программы психолого-педагогической работы с подростками является профилактика отклоняющегося поведения с учетом гендерных различий.

К задачам программы относятся: профилактика формирования деструктивных тенденций у подростков; развитие умений критически оценивать свои потребности, адекватно и конструктивно выражать эмоциональные реакции, контролировать свое поведение, выстраивать эффективные межличностные взаимоотношения, анализировать и использовать свой личностный потенциал.

При разработке программы психолого-педагогической работы мы использовали следующие результаты диагностики и анализа специфики гендерных различий: преобладание повышенных показателей склонности к делинквентному и агрессивному поведению у подростков-мальчиков, которое повышает их психическое напряжение, стремление к поиску новых ощущений, а приверженность мальчиков подросткового возраста соответствовать нормам мужского поведения могут затруднять проявление гибкости поведенческой активности, определять повышенные требования к поведению и степени успешности во время учебной деятельности. Среди девочек были учтены результаты сниженной приверженности нормам женского поведения, которые определяют включение в программу психолого-педагогической работы упражнений о формировании ценностей женского поведения, формирования позитивного образа «Я». Таким образом, составленная программа психолого-педагогической работы имеет разделение на 2 блока. Для подростков-мальчиков были подобраны те занятия, которые

подразумевают задействование их физической активности, коррекцию и развитие их способности к саморегуляции и формированию конструктивного межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. При взаимодействии с подростками-девочками предполагается усиление на эмоциональную сферу их личности и формирование традиционных представлений о женских нормах поведения.

Разработанная программа психологического тренинга в результате может помочь подросткам корректировать склонность к девиантному поведению и предотвращать его проявления путем создания безопасного пространства для обсуждения личностных проблем, развития навыков самоконтроля, эффективного общения и решения внутриличностных и межличностных конфликтов.

Целевой группой разработанной программы являются подростки, имеющие высокие показатели склонностей к девиантным формам поведения по методике «Склонность к девиантному поведению» Э.В. Леуса, А.Г. Соловьева, а также подростки, демонстрирующие те или иные формы девиантного поведения.

Объем составленной программы составляет 72 академических часа, из которых по 36 часов отводится на работу с мальчиками, и 36 часов для работы с девочками. Длительность одного занятия: от 2 до 4 академических часов. Частота проведения: 1 раз в неделю. Программа реализовывалась в течение 3 месяцев. В условиях образовательного процесса реализация разработанной программы предполагает внеурочные занятия, которые предполагается проводить в сопровождении школьного психолога. Реализация программы предполагает взаимодействие с группой подростков из 10-25 человек в условиях специально оборудованного кабинета психологической помощи.

Построение программы психопрофилактики склонностей к девиантным формам поведения у подростков, с учетом гендерных различий, подразумевающее разделение работы на 2 блока (для подростков-мальчиков и подростков-девочек, соответственно), способствует задействованию

выделенных по результатам диагностики норм мужского и женского поведения. Акцентирование внимания на исследованных гендерных особенностях подростков и их учет в снижении склонностей к девиантному поведению будет эффективно, т.к. в работе предполагается использование технологий, подразумевающих использование гендерных особенностей поведения подростков (преобладание физических и активных упражнения у мальчиков, эмпатийных способностей у девочек и т.п.).

Тематический план программы представлен в виде таблицы 1.

Таблица 1

Учебно-тематический план программы психолого-педагогической работы с подростками

Блок и занятия программы	Краткое содержание (перечень упражнений)	Объем часов
Блок 1. Психолого-педагогическая работа с подростками-мальчиками		
Занятие 1	«Имя-движение», «Пожелания», «Хочу-буду-волнуюсь», рефлексия занятия	2
Занятие 2	«Снежки», «Нарисуй за минуту», «Марионетка», «Дублирование», «Тихий разговор», рефлексия занятия	4
Занятие 3	«Пересядьте те, кто ...», «Скульптор – глина», «Станцуй настроение», рефлексия занятия	3
Занятие 4	«Сила жеста», «Эстафета с мячом», «Противоположные движения», «Эмоциональный подарок», рефлексия занятия	4
Занятие 5	«Самонаблюдение», «ABCDE», рефлексия занятия	3
Занятие 6	«10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне», «Спин», Нижнее дыхание», рефлексия занятия	3
Занятие 7	«Воздушный шар», «Движения рук», «Тренировочное дыхание», «Позиционное воздействие», рефлексия занятия	3
Занятие 8	«Потянитесь и расслабьтесь», «Дневной негатив», «Мышцы ног», «Выключатель напряжения», рефлексия занятия	3
Занятие 9	«Комплименты», «Точка опоры», «Мотивируй меня», «Спина к спине», рефлексия занятия	2
Занятие 10	«Какие мы», «Фигура», «Скульптор», рефлексия занятия	4
Занятие 11	«Подчеркивание значимости», «Наставления», «Другими словами», рефлексия занятия	3
Занятие 12	«Знания», «Как использовать», «Изменения» Свободная рефлексия по всей работе	2
Блок 2. Психолого-педагогическая работа с подростками-девочками		
Занятие 1	«Имя-движение», «Пожелания», «Хочу-буду-волнуюсь», рефлексия занятия	2

Занятие 2	«Позитивные мысли», «Я-герой», «Забота»	3
Занятие 3	«Импульс», «Кластер «Дружба»», «Соседи», «Это хорошо, это плохо...», рефлексия занятия	4
Занятие 4	«Секрет ...», «Направляемое воображение», «Без маски», рефлексия занятия	4

Окончание таблицы 1

Блок и занятия программы	Краткое содержание (перечень упражнений)	Объем часов
Занятие 5	«Комплименты», «Похвали самого себя», «Ценности», рефлексия занятия	4
Занятие 6	«Приветствие без слов», «Заземление», «Погода», «Если бы ты был цветом», «Портрет одиночества», рефлексия занятия	3
Занятие 7	«Импульс», «Успокой свое тело», «Я прощаю себя» «Источники ресурса», рефлексия занятия	3
Занятие 8	«Социальная агнозия», «Лист самопохвалы», «Перестановка ролей», «Воображение эмоций персонажей», рефлексия занятия	3
Занятие 9	«Антисоветы», «Неожиданные связи», «Альтернативные применения», «Безумства архитектора», «Презентация мира», рефлексия занятия	3
Занятие 10	«Прекрасный ужасный рисунок», «Обратные ассоциации», «Рассказ из заголовков», «Сочинитель», рефлексия занятия	3
Занятие 11	«Эпизод из жизни», «Развитие креативности», «Превращения», рефлексия занятия	2
Занятие 12	Знания», «Как использовать», «Изменения» Свободная рефлексия по всей работе	2
Итого:		72

Таким образом, нами была разработана и описана программа психопрофилактической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий. Объем составленной программы составляет 72 академических часа, из которых по 36 часов отводится на работу с мальчиками, и 36 часов для работы с девочками.

2.4. Изучение эффективности программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий

На последнем этапе эмпирической части исследования мы проанализировали эффективность программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий, для реализации которой путем рандомизации респондентов, принявших участие в психодиагностическом исследовании, мы сформировали 4 группы: 2 группы мальчиков и 2 группы девочек (экспериментальные и контрольные, соответственно). На завершающем этапе формирующего эксперимента приняло участие 48 подростков, из которых 24 девочки и 24 мальчика, по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Для определения эффективности составленной программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий был использован t -критерий Стьюдента, т.к. получены параметрические данные, а распределение выборочной совокупности нормальное.

Для анализа значимости коэффициента t -критерия Стьюдента мы определили критические значения: $t_{кр} = 2,07$ при $p \leq 0,05$; $t_{кр} = 2,82$ при $p \leq 0,01$.

Результат сравнительного анализа разницы средних значений показателей склонностей к девиантному поведению у подростков-девочек представлен в таблице 2.

Таблица 2

Выявление эффективности программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у подростков-девочек с применением t-критерия

Стьюдента

Рассматриваемый показатель склонности к девиантному поведению	Значение до проведения программы, М ± σ	Значение после проведения программы, М ± σ	Разница средних значений, М ± σ
Делинквентное поведение	Экспериментальная группа		
	10,08 ± 2,71	9,75 ± 1,96	0,33 ± 1,37
	Контрольная группа		
	11,92 ± 3,29	12,08 ± 3,00	0,17 ± 0,39
Эмпирическое значение t-критерия	1,49	2,26	1,22
Уровень значимости, Р	–	0,05	–
Аdditивное поведение	Экспериментальная группа		
	12,08 ± 3,60	10,33 ± 2,02	1,75 ± 2,22
	Контрольная группа		
	11,92 ± 3,29	11,83 ± 3,64	0,09 ± 1,08
Эмпирическое значение t-критерия	0,11	1,25	2,34
Уровень значимости, Р	–	–	0,05
Агрессивное поведение	Экспериментальная группа		
	12,25 ± 3,82	11,17 ± 3,13	1,08 ± 1,31
	Контрольная группа		
	10,50 ± 2,43	10,67 ± 2,53	0,17 ± 0,39
Эмпирическое значение t-критерия	1,34	0,43	3,17
Уровень значимости, Р	–	–	0,01
Аутоагрессивное поведение	Экспериментальная группа		
	12,33 ± 1,97	11,00 ± 1,54	1,33 ± 1,56
	Контрольная группа		
	12,92 ± 4,12	13,33 ± 3,92	0,42 ± 0,79
Эмпирическое значение t-критерия	0,44	1,92	3,47
Уровень значимости, Р	–	–	0,01

По результатам сравнительного анализа можно наблюдать значимые изменения в показателях склонностей к девиантному поведению у девочек подросткового возраста.

Обнаружены статистически значимые отличия разницы средних значений склонности к делинквентному поведению после проведения программы психопрофилактики между экспериментальной и контрольной группами ($t_{эмп} = 2,26, p \leq 0,05$), что свидетельствует о тенденции к снижению рассматриваемого явления у девочек-подростков в экспериментальной группе, и эффективности психопрофилактических мероприятий.

Имеется статистически значимая динамика разницы средних значений склонности к аддиктивному поведению у девочек-подростков ($t_{эмп} = 2,34, p \leq 0,05$). После участия в программе психопрофилактики у девочек-подростков снизилась склонность к аддиктивному поведению.

Выявлена эффективность психопрофилактики склонности к агрессивному поведению у девочек-подростков, о чем свидетельствует изменение разницы средних значений рассматриваемого показателя ($t_{эмп} = 3,17, p \leq 0,01$): после участия в программе у респондентов экспериментальной группы наблюдается снижение показателя склонности к агрессивному поведению.

Имеется статистически значимая динамика средних значений склонности к аутоагрессивному поведению у девочек-подростков ($t_{эмп} = 3,47, p \leq 0,01$). После участия в программе психопрофилактики у девочек-подростков снизилась склонность к аутоагрессивному поведению.

Психопрофилактические мероприятия, включающие обсуждение личностных проблем, предполагают вербальное выражение переживаемых эмоций, а перевод эмоционального напряжения, телесными изменениями и нестабильностью самооценки, в осознаваемую и проговариваемую форму способствует его снижению внутреннего напряжения. Когда девочки подросткового возраста имеют возможность в безопасной, структурированной среде обозначить свои переживания и получить эффективную поддержку от сверстников и специалиста, снижается потребность в выражении внутренних конфликтов, формируется эмоциональная грамотность. В силу имеющихся установок, ориентированных на поддержание межличностной гармонии,

девиантное поведение у девочек часто принимает скрытые, вербально-агрессивные или манипулятивные формы, возникающие как следствие неумения конструктивно отстаивать личные границы. В рамках психопрофилактических мероприятий подростки-девочки освоили модели уверенного поведения, развили способности выстраивать и поддерживать конструктивное межличностное взаимодействие, в результате чего наблюдается снижение необходимости в использовании деструктивных паттернов для достижения лидерства или защиты своей уязвимости. Также, групповая форма проведения психопрофилактических мероприятий обеспечивает эффект референтной группы. Если в асоциальной среде девиантные поступки служат инструментом повышения статуса, то в психопрофилактической группе, где культивируются ценности эмпатии, рефлексии и вербального разрешения трудностей, происходит переориентация социального подкрепления.

Результат сравнительного анализа разницы средних значений показателей склонностей к девиантному поведению у подростков-мальчиков представлен в таблице 3.

Выявление эффективности программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у подростков-мальчиков с применением t-критерия

Стьюдента

Рассматриваемый показатель склонности к девиантному поведению	Значение до проведения программы, $M \pm \sigma$	Значение после проведения программы, $M \pm \sigma$	Разница средних значений, $M \pm \sigma$
Делинквентное поведение	Экспериментальная группа		
	13,75 ± 3,08	12,25 ± 2,53	1,50 ± 1,78
	Контрольная группа		
	13,67 ± 3,70	13,67 ± 3,70	0,00 ± 0,74
Эмпирическое значение t-критерия	0,06	1,10	2,69
Уровень значимости, P	–	–	0,05
Аддиктивное поведение	Экспериментальная группа		
	11,67 ± 4,81	11,25 ± 4,47	0,42 ± 0,67
	Контрольная группа		
	13,42 ± 4,10	13,58 ± 3,65	0,17 ± 0,58
Эмпирическое значение t-критерия	0,96	1,40	2,29
Уровень значимости, P	–	–	0,05
Агрессивное поведение	Экспериментальная группа		
	12,33 ± 4,42	11,17 ± 3,79	1,17 ± 1,47
	Контрольная группа		
	15,33 ± 4,38	15,42 ± 4,01	0,08 ± 0,51
Эмпирическое значение t-критерия	1,67	2,67	2,79
Уровень значимости, P	–	0,05	0,05
Аутоагрессивное поведение	Экспериментальная группа		
	11,25 ± 3,65	10,50 ± 2,88	0,75 ± 1,29
	Контрольная группа		
	11,42 ± 5,62	11,25 ± 5,28	0,17 ± 0,72
Эмпирическое значение t-критерия	0,09	0,43	1,37
Уровень значимости, P	–	–	–

Обнаружены статистически значимые отличия разницы средних значений склонности к делинквентному поведению после проведения программы психопрофилактики между экспериментальной и контрольной группами подростков-мальчиков ($t_{\text{эмп}} = 2,69$, $p \leq 0,05$), что свидетельствует о эффективности психопрофилактических мероприятий в снижении склонности к девиантному поведению у подростков-мальчиков.

Имеется статистически значимая динамика разницы средних значений склонности к аддиктивному поведению у подростков-подростков ($t_{эмп} = 2,29$, $p \leq 0,05$). После участия в программе психопрофилактики у подростков-подростков снизилась склонность к аддиктивному поведению.

Выявлена эффективность психопрофилактики склонности к агрессивному поведению у подростков-мальчиков, о чем свидетельствует изменение разницы средних значений рассматриваемого показателя ($t_{эмп} = 2,79$, $p \leq 0,05$).

Обсуждение личностных проблем в рамках психопрофилактических занятий способствует повышению осознанности и вербализации вытесненных переживаний, снижает напряжение бессознательных конфликтов. Предоставляя пространство для рефлексии собственных мотивов и чувств, условия психопрофилактических мероприятий способствуют формированию более интегрированной и устойчивой идентичности среди мальчиков-подростков, что снижает их потребность в деструктивных способах самоутверждения. Психопрофилактические мероприятия, направленные на развитие навыков самоконтроля, являются формой развития метакогнитивных способностей, обеспечивающих произвольную регуляцию, точную оценку последствий своих поступков, из-за чего подростки мужского гендера меньше склонны к использованию отклоняющихся форм девиантного поведения. Важным аспектом эффективности психопрофилактической работы с учетом гендера выступает то, что традиционные представления о мужественности предписывают мальчикам-подросткам эмоциональную ригидность, запрет на проявление уязвимости, использование силы как главного аргумента в конфликте и т.д. В этом контексте развитие навыков эффективного общения выступает коммуникативным тренажером и инструментом деконструкции дисфункциональных гендерных установок. Обучение поведению, отличающемуся от агрессивного, предоставляет альтернативные способы отстаивания границ. Психопрофилактические группы создают безопасную среду, где мальчики-подростки могут освоить способы выражения

потребностей без риска потери статуса в референтной группе сверстников, что снижает вероятность использования агрессии.

Гипотеза о том, что психопрофилактика склонностей к девиантным формам поведения в виде психологического тренинга у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий будет эффективна за счет обсуждения личностных проблем, развития навыков самоконтроля, эффективного общения и решения внутриличностных и межличностных конфликтов, нашла свое подтверждение.

Таким образом, была проанализирована эффективность программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий. Среди девочек подростков имеется тенденция к снижению склонности к делинквентному поведению ($t_{эмп} = 2,26, p \leq 0,05$), а также отмечено значимое снижение склонности к аддиктивному ($t_{эмп} = 2,34, p \leq 0,05$), к агрессивному ($t_{эмп} = 3,17, p \leq 0,01$) и аутоагрессивному ($t_{эмп} = 3,47, p \leq 0,01$) поведению у девочек-подростков. А также наблюдается снижение склонности к делинквентному ($t_{эмп} = 2,69, p \leq 0,05$), к аддиктивному ($t_{эмп} = 2,29, p \leq 0,05$) и к агрессивному ($t_{эмп} = 2,79, p \leq 0,05$) поведению у подростков-мальчиков. Полученные статистически-значимые показатели разницы средних значений, отражающих динамику рассматриваемых явлений, свидетельствуют об эффективности сформированных профилактических мероприятий в снижении склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

Выводы по главе 2

Исследование было осуществлено в 3 последовательных этапа. Базой является общеобразовательная школа г. Красноярска «Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побежимова». В исследовании приняли участие 55 подростков в возрасте 14-16 лет. Для достижения цели исследования мы использовали: теоретические методы (анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования); эмпирические: метод психодиагностического тестирования с использованием психодиагностических методик: «Нормы мужского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе; «Нормы женского поведения», И.С. Клецина, Е.В. Иоффе; «Склонность к девиантному поведению», Э.В. Леус, А.Г. Соловьев; количественные методы: описательная статистика, сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента). Преобладающая часть исследуемых подростков-мальчиков обладают приверженностью к традиционным нормам мужского поведения, в то время как среди девочек отмечается преобладание исследуемых, которые не согласны с традиционными нормами женского поведения. Большинство подростков характеризуются средней степенью выраженности склонностей к аддиктивному, делинквентному, аутоагрессивному, агрессивному формам девиантного поведения. Нами была разработана и описана программа психопрофилактической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий. Объем составленной программы составляет 72 академических часа, из которых по 36 часов отводится на работу с мальчиками, и 36 часов для работы с девочками.

На завершающем этапе эмпирической части исследования была проанализирована эффективность программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий. Среди девочек подростков имеется тенденция к снижению склонности к делинквентному поведению ($t_{эмп} = 2,26, p \leq 0,05$), а также отмечено значимое снижение склонности к аддиктивному ($t_{эмп} = 2,34,$

$p \leq 0,05$), к агрессивному ($t_{эмп} = 3,17, p \leq 0,01$) и аутоагрессивному ($t_{эмп} = 3,47, p \leq 0,01$) поведению у девочек-подростков. А также наблюдается снижение склонности к делинквентному ($t_{эмп} = 2,69, p \leq 0,05$), к аддиктивному ($t_{эмп} = 2,29, p \leq 0,05$) и к агрессивному ($t_{эмп} = 2,79, p \leq 0,05$) поведению у подростков-мальчиков. Полученные статистически-значимые показатели разницы средних значений, отражающих динамику рассматриваемых явлений, свидетельствуют об эффективности сформированных профилактических мероприятий в снижении склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий.

Гипотеза о том, что психопрофилактика склонностей к девиантным формам поведения в виде психологического тренинга у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий будет эффективна за счет обсуждения личностных проблем, развития навыков самоконтроля, эффективного общения и решения внутриличностных и межличностных конфликтов, нашла свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования, заключающаяся в изучении эффективности программы выявленных склонностей и психопрофилактики девиантного поведения у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий, достигнута.

Был выполнен ряд теоретических и практических задач:

1. Изучено понимание склонности к девиантному поведению в трудах отечественных и зарубежных ученых. Склонность к девиантному поведению – свойство личности, подразумевающее направленность на осуществление определенных действий, не соответствующих установленным в обществе нормам и имеющее деструктивный характер. Ведущими формами девиантного поведения являются делинквентное, аддиктивное, агрессивное и самоповреждающее (аутоагрессивное). Психолого-педагогическая работа в общеобразовательных учреждениях – совокупность действий, включающих использование психологических и педагогических технологий развивающего, игрового и проблемного характера, предназначенных для реализации в условиях образовательной среды. Психопрофилактика в образовательной деятельности – системообразующее, интегративное направление профессиональной деятельности педагога-психолога, ориентированное на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Одной из наиболее эффективных форм психопрофилактики выступает психологический тренинг. Гендер – совокупность заданных социумом и культурой норм поведения, определяющих оптимальные стандарты деятельности, образцы действий среди мужчин и женщин как представителей большой социальной группы.

2. Проанализирована степень разработанности в научной литературе проблематики психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий. Проблема склонности к девиантному поведению у подростков с учетом

гендерных различий в настоящее время сохраняет свою актуальность для психолого-педагогических исследований, что детерминируется, прежде всего, интенсивным развитием психологических знаний и их практическим применением, важностью процессов, сопровождающих формирование личности в образовательных учреждениях, а также необходимостью учета различных индивидуальных особенностей подростков в работе психолого-педагогического состава для обеспечения гармоничного развития человека и формирования здорового члена общества. Вместе с этим, в психолого-педагогических науках в настоящее время отмечается недостаток внимания авторами к гендерным различиям склонностей к девиантному поведению у подростков. Данные аспекты подчеркивают необходимость эмпирических исследований, направленных на изучение эффективности психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий.

3. Продиагностированы склонности к девиантному поведению у подростков на констатирующем этапе эксперимента. Преобладающая часть исследуемых подростков-мальчиков обладают приверженностью к традиционным нормам мужского поведения, в то время как среди девочек отмечается преобладание исследуемых, которые не согласны с традиционными нормами женского поведения. Большинство подростков характеризуются средней степенью выраженности склонностей к аддиктивному, делинквентному, аутоагрессивному, агрессивному формам девиантного поведения.

4. Апробирована программа психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий. Объем составленной программы составляет 72 академических часа, из которых по 36 часов отводится на работу с мальчиками, и 36 часов для работы с девочками.

5. Выявлена путем сравнительного анализа эффективность программы психопрофилактики склонности к девиантному поведению у обучающихся

подросткового возраста с учетом гендерных различий. Среди девочек подростков имеется тенденция к снижению склонности к делинквентному поведению ($t_{эмп} = 2,26, p \leq 0,05$), а также отмечено значимое снижение склонности к аддиктивному ($t_{эмп} = 2,34, p \leq 0,05$), к агрессивному ($t_{эмп} = 3,17, p \leq 0,01$) и аутоагрессивному ($t_{эмп} = 3,47, p \leq 0,01$) поведению у девочек-подростков. А также наблюдается снижение склонности к делинквентному ($t_{эмп} = 2,69, p \leq 0,05$), к аддиктивному ($t_{эмп} = 2,29, p \leq 0,05$) и к агрессивному ($t_{эмп} = 2,79, p \leq 0,05$) поведению у подростков-мальчиков.

Гипотеза о том, что психопрофилактика склонностей к девиантным формам поведения в виде психологического тренинга у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий будет эффективна за счет обсуждения личностных проблем, развития навыков самоконтроля, эффективного общения и решения внутриличностных и межличностных конфликтов, нашла свое подтверждение.

На основании полученных данных рекомендуется системное внедрение разработанного психологического тренинга в практику работы образовательных учреждений, с акцентом на дифференцированный подход: для девочек-подростков целесообразно усилить модули, направленные на коррекцию аутоагрессивных и агрессивных реакций, а для мальчиков поддерживать профилактику делинквентного, аддиктивного и агрессивного поведения. Перспективными направлениями дальнейших исследований рассматриваемой проблематики выступают лонгитюдное изучение устойчивости полученных профилактических эффектов с оценкой отсроченных результатов через 6-12 месяцев после завершения тренинга. А также требуют дополнительной эмпирической верификации вопросы дифференцированной психопрофилактики с учетом совместно выраженных форм девиантного поведения и разработка целевых модулей, направленных на предикторы девиантности в условиях семейного и школьного воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артамонова Я. В., Барсуков С. С. Факторы девиантного поведения российской молодежи: теоретико-методологический и социальный анализ // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2021. № 3. С. 206-211.
2. Ахметшина И.А., Юсупова Х.Г., Озерова С.А. Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-1. С. 21-23.
3. Бахадова Е.В. Представление о жизненном предназначении и жизненной перспективе у подростков, склонных к девиантному поведению // Материалы XVIII Международных чтений памяти Л.С. Выготского (г. Москва, 13-17 ноября 2017 г.). Москва: Левъ, 2017. С. 30-36
4. Бехтина Е.М., Кузнецова Е.В. Взаимосвязь склонности к девиантному поведению и особенностей я-концепции старших подростков // Конструктивные педагогические заметки. 2014. № 2. С. 11-20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28285367> (дата обращения: 15.12.2025).
5. Бычкова Е.С., Лыткина А.В. Гендерные различия проявления девиантного поведения у подростков // Образование и общество. 2019. № 3. С. 120-127.
6. Васягина Н.Н. Подходы к профилактике дезадаптивных форм поведения обучающихся // Профилактика девиантного поведения обучающихся в условиях образовательной организации: коллективная монография / Под редакцией Н.Н. Васягиной, Е.А. Казаевой. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. С. 30-74.
7. Вашуркина А.А., Кузьмина М.Л., Сатистова Е.Е. Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения подростков в условиях сельской школы // Сборник статей участников международной научно-практической конференции «Девиация несовершеннолетних: проблемы,

эффективные практики предупреждения, коррекция» (г. Арзамас, 8-10 декабря, 2022 г.). Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2023. С. 251-256.

8. Вержицкая Е.Н., Манолий К.Ю. Взаимосвязь эмоциональных состояний с особенностями личности и склонностью к отклоняющемуся поведению у сотрудников МВД // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84-1. С. 412-414.

9. Воронова А.В. Гендер как предмет междисциплинарного анализа // Ярославский педагогический вестник. 2015. Т. 2. № 2. С. 196-201. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gender-kak-predmet-mezhdistsiplinarnogo-analiza> (дата обращения: 14.01.2026).

10. Воронова А.В. Гендерная психология: некоторые проблемы и перспективы // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 1. С. 139-147.

11. Ворошнин Н.В. Психолого-педагогические проблемы формирования профессиональных склонностей у подростков с бисенсорными нарушениями // Материалы всероссийского (с международным участием) форума «Открытый мир: объединяем усилия» (г. Пермь, 12-14 декабря 2017 года). Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», 2007. С. 170-176.

12. Гарданова Ж.Р., Есаулов В.И., Седова Е.О. и др. Гендерные особенности факторов риска суицидального поведения у подростков // Репродуктивное здоровье детей и подростков. 2020. Т. 16. № 4. С. 131-150.

13. Гареева З.К. Психологические теории гендера как содержательная основа гендерного подхода в педагогике // Научное мнение. 2020. № 9. С. 55-59.

14. Горохова М.Ю., Линькова А.А. Исследование склонности к девиантному поведению у девочек и мальчиков подростков в контексте гендерной психологии // Материалы X международной научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные науки сегодня» (г. Северный

Чарльстон, 26-27 декабря, 2016). – Северный Чарльстон: Издательство CreateSpace, 2016. С. 55-61.

15. Драганова О.А., Леонова О.И. Требования к представлению реализуемой психолого-педагогической практики // Вестник практической психологии образования. 2022. Т. 19. № 2. С. 71-80.

16. Дубровина И.В. Психолого-педагогическое взаимодействие в образовательном процессе: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2025. 513 с.

17. Ерофеева О.Г. Организация воспитательной работы в современной школе: педагогические ресурсы / О.Г.Ерофеева. Владимир: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, 2021. 104 с.

18. Жильцова Ю.В. К вопросу возникновения отклоняющегося поведения современной молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 422-425.

19. Змановская Е.В. Современная российская девиантология: история, методология, социальные вызовы и актуальные тенденции // Российский девиантологический журнал. 2021. № 1 (1). С. 12-23.

20. Иванов А.В. Технология психолого-педагогического преодоления инфантильности подростков и молодежи // ЦИТИСЭ. 2019. № 1 (18). С. 1-27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37292600> (дата обращения: 16.10.2025).

21. Иванушкина Н.В., Щипова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учебное пособие. Самара: Издательство Самарского университета, 2021. 80 с.

22. Киселев А.М. Об особенностях эксперимента в педагогическом исследовании // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №. 7. С. 45-47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-osobennostyah-eksperimenta-v-pedagogicheskom-issledovanii> (дата обращения: 30.11.2025).

23. Клецина И.С., Иоффе Е.В. Нормы женского поведения: традиционная и современная модели // Женщина в российском обществе. 2019. № 3. С. 72-90.
24. Клецина И.С., Иоффе Е.В. Нормы мужского и женского поведения в оценках студенческой молодежи // Южно-российский журнал социальных наук. 2016. № 3. С. 61-72.
25. Кон И.С. Гендерные парадигмы и модели маскулинности и феминности // Психологические основы гендерных исследований / Н.П. Фетискин. Кострома: Костромской государственной университет, 2017. С. 110-117.
26. Кон И.С. Мужчина в меняющемся мире / И.С. Кон. М.: Время, 2008. 590 с.
27. Кoryтова Г.С., Кoryтова А.И. Внедрение профессионального стандарта «Педагог-психолог» в образовательных учреждениях: структурно-содержательный анализ // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2018. № 4 (22). С. 123-132.
28. Кружкова О.В., Воробьева И.В. Готовность к вандальному поведению учащихся: гендерный аспект // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. №. 3. С. 375-382.
29. Леус Э.В., Соловьев А.Г., Сидоров П.И. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2012. №. 9. С. 268-278.
30. Лыгина Е.П., Шубина А.С. Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения подростков через включение в социально значимую деятельность // XXI Международная научно-практическая конференция молодых исследователей образования «Науки об образовании в меняющемся мире: перспективы исследований для решения глобальных и локальных проблем» (Москва, 2022). М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. С. 150-153.

31. Макаров Ю.В., Пашкин С.Б., Хороших В.В. Психологический тренинг в контексте современной теории и практики // Современное образование и общество. 2024. № 4. С. 384-389.
32. Макеева М.В., Приходько Е.В. Гендерные особенности девиантного поведения детей подросткового возраста // Сборник научных статей по материалам XI Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Психологическое знание в контексте современности: теория и практика» (г. Йошкар-Ола, 29–30 июня 2021 года). Йошкар-Ола: ООО ИПФ «Стринг», 2021. С. 196-199.
33. Матвиенко В.В. Гендер как социокультурный феномен // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 10. С. 14-16.
34. Наумова Д.В. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде: учебник для вузов / Д.В. Наумова. М.: Издательство Юрайт, 2026. 414 с.
35. Нурмаматов А. Понятие направленности личности в современной психологии // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №. 12-4. С. 71-73.
36. Нурмаматов А.Ш., Жиянов С., Абдурахматов Х. Современные методы организации психологической работы в школе // Интернаука. 2021. № 36. С. 33-35.
37. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. Методология и организация: учебное пособие / В.Э. Пахальян. Саратов: Вузовское образование, 2018. 233 с.
38. Переверзева М.В. Психолого-педагогическая работа с девиантными подростками // Системная психология и социология. 2023. №. 1 (45). С. 65-76.
39. Прокурова С.В. Взгляды зарубежных и отечественных исследователей на проблему девиантного поведения // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 3 (14). С. 82-89.

40. Рубцов, В.В., Романова, Е.С. Технологии психолого-педагогической работы в системе образования (итоги Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2019) // Социальные науки и детство. 2020. № 1 (1). С. 100-113.

41. Соколова Е.В., Николаева Е.И. Исторический анализ понятия «гендер» // Комплексные исследования детства. 2024. Т. 6. № 3. С. 207-216.

42. Сорокин О.В. Социокультурные основания встраивания образцов девиантного поведения в процесс регуляции социальных взаимодействий в молодежной среде // Logos et Praxis. 2020. Т. 19. № 2. С. 74-82.

43. Сулейманова А.Р. Проблемы и причины развития склонности к девиантному поведению подростков // Тенденции развития науки и образования. 2020. №. 60-7. С. 38-40.

44. Усова О.В., Усов В.В. Девиантное поведение подростков как проявление индивидуальной аномии: социальный и гендерный аспекты проблемы // Образование и наука. 2021. Т. 23. № 5. С. 164-192. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deviantnoe-povedenie-podrostkov-kak-proyavlenie-individualnoy-anomii-sotsialnyy-i-gendernyy-aspekty-problemy> (дата обращения: 11.11.2026).

45. Харитонов Т.Г. Психопрофилактическая деятельность практического психолога: целеполагание и условия успешности реализации : монография / Т.Г. Харитонов. Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2010. 214 с.

46. Харрис Т. Я – О'кей, Ты – О'кей. Пер. с англ. М.: Академический проект, 2023. 255 с.

47. Шкляр М.Ф. Основы научных исследований / М.Ф. Шкляр. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2020. 208 с.

48. Шнейдер Л.Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: учебник и практикум / Л.Б. Шнейдер. М.: Юрайт, 2020. 219 с.

49. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е. Г. и др. Психолого-педагогические факторы возникновения девиаций в поведении современных подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. № 1 (76). С. 68-73.

50. Money J. Gendermaps: Social Constructionism Feminism and Sexosophical History. New York: Continuum Intl Pub Group, 2016. 168 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Содержание программы психолого-педагогической работы с подростками, склонными к девиантному поведению, с учетом гендерных различий

Актуальность. Современная высокая динамичность социума, обилие информационных потоков, интенсивность межличностных взаимодействий и многообразием поведенческих моделей занимают важное место в становлении личности подростков. В данном возрасте индивиды, наблюдая за окружающей социальной средой и вступая в коммуникацию со сверстниками, активно перенимают различные поведенческие паттерны и экспериментируют с ними в повседневной жизни. Этот процесс является неотъемлемой частью их личностного становления и формирования мировоззренческих установок. Подростковый период представляет собой критически важный этап социализации, на котором закладываются основы зрелой личности.

Для достижения большей эффективности психолого-педагогической работы, осуществляемой в условиях общеобразовательных учреждений, необходимо учитывать гендерные различия в восприятии и реакции на различные педагогические методики. Особенно актуально это в контексте девиантного поведения подростков, о котором, однако, существует относительно ограниченное количество научных данных. Социальные, психологические и культурные трансформации оказывают значительное влияние на гендерные ожидания, что, в свою очередь, может приводить к несоответствию между поведением подростков и общепринятыми нормами. В связи с этим возникает необходимость своевременного вмешательства в образовательный процесс с применением психолого-педагогических методов.

Цель формирования и практическое использование в образовательной среде общеобразовательных учреждений процесса развития эмоционального интеллекта как фактора жизнестойкости старшеклассников.

Объектом воздействия выступают подростки 14-16 лет, учащиеся 6-9 классов общеобразовательных учреждений.

Задачи формирования внутриличностных и межличностных аспектов эмоционального интеллекта, обеспечивающих становление гибкости поведения, саморегуляции, комфортного и безопасного установления социальных контактов для повышения жизнестойкости у старшеклассников.

Программа психолого-педагогической работы имеет разделение на 2 блока, отражающих специфику взаимодействия с подростками мальчиками и девочками. Для

подростков мальчиков были подобраны те занятия, которые подразумевают задействование их физической активности, коррекцию и развитие их способности к саморегуляции и формированию конструктивного межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. При взаимодействии с подростками девочками предполагается усиление на эмоциональную сферу их личности, развитие и коррекцию творческого потенциала.

Важными аспектами работы выступают принципы гендерных различий, единства сознания и деятельности, развития и детерминизма.

Объем составленной программы составляет 72 академических часа (1 академический час – 45 минут), из которых по 36 часов отводится на работу с мальчиками, и 36 часов для работы с девочками. Данный объем программы реализуется в 12 занятий с каждой группой. Каждое занятие имеет длительность в 3 академических часа. Содержание занятий представлено в учебно-тематическом планировании в таблице 4.

Структура каждого блока составлена с учетом выявленных гендерных отличий склонностей к девиантному поведению у подростков, и представляет собою совокупность последовательно сменяющих друг друга этапов. В начале работы предполагается знакомство, установление доверительных отношений, формирование общих правил тренинговой группы. На основном этапе происходит реализация упражнений, а в конце каждого занятия предполагается краткая рефлексия. Завершающим блоком выступает итоговое занятие, имеющее характер формирования выводов, обобщение подростками произошедших изменений.

Психолого-педагогическими условиями для эффективной реализации программы являются использование надежных и эффективных технологий, способствующих взаимодействию с подростками разного гендера. Данные технологии подразумевают, прежде всего, осуществление в тренинговой форме,

Реализация данных технологий предполагает взаимодействие с группой подростков из 10-25 человек в условиях общеобразовательного учреждения, а именно в специально оборудованном кабинете психологической помощи.

В результате реализации программы психолого-педагогической работы подростки должны знать социально приемлемые модели поведения и их отличия для мальчиков и девочек, особенности взаимодействия и социализации подростков разного пола, факторы, влияющие на формирование девиантного поведения у подростков, с учетом их гендерных особенностей; уметь проявлять эффективный самоконтроль, выстраивать конструктивные взаимоотношения, продуктивно справляться с трудностями учебной деятельности; владеть навыками самоконтроля, коммуникативного процесса, адекватного выражения

эмоциональных реакций, методами управления стрессом, способностью использовать свой личностный потенциал.

Актуальность. Современная высокая динамичность социума, обилие информационных потоков, интенсивность межличностных взаимодействий и многообразием поведенческих моделей занимают важное место в становлении личности подростков. В данном возрасте индивиды, наблюдая за окружающей социальной средой и вступая в коммуникацию со сверстниками, активно перенимают различные поведенческие паттерны и экспериментируют с ними в повседневной жизни. Этот процесс является неотъемлемой частью их личностного становления и формирования мировоззренческих установок. Подростковый период представляет собой критически важный этап социализации, на котором закладываются основы зрелой личности.

Для достижения большей эффективности психолого-педагогической работы, осуществляемой в условиях общеобразовательных учреждений, необходимо учитывать гендерные различия в восприятии и реакции на различные педагогические методики. Особенно актуально это в контексте девиантного поведения подростков, о котором, однако, существует относительно ограниченное количество научных данных. Социальные, психологические и культурные трансформации оказывают значительное влияние на гендерные ожидания, что, в свою очередь, может приводить к несоответствию между поведением подростков и общепринятыми нормами. В связи с этим возникает необходимость своевременного вмешательства в образовательный процесс с применением психолого-педагогических методов.

Целью разработанной программы психолого-педагогической работы с подростками является профилактика склонностей к отклоняющемуся поведению с учетом гендерных различий. К задачам программы относятся: профилактика формирования деструктивных тенденций у подростков; развитие умений критически оценивать свои потребности, адекватно и конструктивно выражать эмоциональные реакции, контролировать свое поведение, выстраивать эффективные межличностные взаимоотношения, анализировать и использовать свой личностный потенциал.

При разработке программы психолого-педагогической работы мы использовали следующие результаты диагностики и анализа специфики гендерных различий: преобладание повышенных показателей склонности к делинквентному и агрессивному поведению у подростков-мальчиков, которое повышает их психическое напряжение, стремление к поиску новых ощущений, а приверженность мальчиков подросткового возраста соответствовать нормам мужского поведения могут затруднять проявление

гибкости поведенческой активности, определять повышенные требования к поведению и степени успешности во время учебной деятельности. Среди девочек были учтены результаты сниженной приверженности нормам женского поведения, которые определяют включение в программу психолого-педагогической работы упражнений о формировании ценностей женского поведения, формирования позитивного образа «Я». Таким образом, составленная программа психолого-педагогической работы имеет разделение на 2 блока. Для подростков-мальчиков были подобраны те занятия, которые подразумевают задействование их физической активности, коррекцию и развитие их способности к саморегуляции и формированию конструктивного межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. При взаимодействии с подростками-девочками предполагается усиление на эмоциональную сферу их личности, развитие и коррекцию творческого потенциала.

Объектом воздействия выступают подростки 14-16 лет, учащиеся 6-9 классов общеобразовательных учреждений.

Задачи формирования внутриличностных и межличностных аспектов эмоционального интеллекта, обеспечивающих становление гибкости поведения, саморегуляции, комфортного и безопасного установления социальных контактов для повышения жизнестойкости у старшеклассников.

Программа психолого-педагогической работы имеет разделение на 2 блока, отражающих специфику взаимодействия с подростками мальчиками и девочками. Для подростков-мальчиков были подобраны те занятия, которые подразумевают задействование их физической активности, коррекцию и развитие их способности к саморегуляции и формированию конструктивного межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. При взаимодействии с подростками-девочками предполагается усиление на эмоциональную сферу их личности, развитие и коррекцию творческого потенциала.

Важными аспектами работы выступают принципы гендерных различий, единства сознания и деятельности, развития и детерминизма.

Объем составленной программы составляет 72 академических часа, из которых по 36 часов отводится на работу с мальчиками, и 36 часов для работы с девочками. Длительность одного занятия: 2 академических часа. Частота проведения: 1 раз в неделю. В условиях образовательного процесса реализация разработанной программы предполагает внеурочные занятия, которые предполагается проводить в сопровождении школьного психолога. Реализация программы предполагает взаимодействие с группой подростков из

10-25 человек в условиях специально оборудованного кабинета психологической помощи.

Структура каждого блока составлена с учетом выявленных гендерных отличий склонностей к девиантному поведению у подростков, и представляет собою совокупность последовательно сменяющих друг друга этапов. В начале работы предполагается знакомство, установление доверительных отношений, формирование общих правил тренинговой группы. На основном этапе происходит реализация упражнений, а в конце каждого занятия предполагается краткая рефлексия. Завершающим блоком выступает итоговое занятие, имеющее характер формирования выводов, обобщение подростками произошедших изменений.

Психолого-педагогическими условиями для эффективной реализации программы являются использование надежных и эффективных технологий, способствующих взаимодействию с подростками разного гендера. Данные технологии подразумевают, прежде всего, осуществление в тренинговой форме,

Реализация данных технологий предполагает взаимодействие с группой подростков из 10-25 человек в условиях общеобразовательного учреждения, а именно в специально оборудованном кабинете психологической помощи.

В результате реализации программы психолого-педагогической работы подростки должны знать социально приемлемые модели гендерного поведения, особенности взаимодействия и социализации подростков разного пола, факторы, влияющие на формирование девиантного поведения у подростков; уметь проявлять эффективный самоконтроль, выстраивать конструктивные взаимоотношения, продуктивно справляться с трудностями учебной деятельности; владеть навыками ведения коммуникативного процесса, адекватного выражения эмоциональных реакций, методами управления стрессом, способностью использовать свой личностный потенциал.

Таблица 4

Учебно-тематический план программы психолого-педагогической работы с подростками

Блок и занятия программы	Краткое содержание (перечень упражнений)	Объем часов
Блок 1. Психолого-педагогическая работа с подростками-мальчиками		
Занятие 1	«Имя-движение», «Пожелания», «Хочу-буду-волнуюсь», рефлексия занятия	2
Занятие 2	«Снежки», «Нарисуй за минуту», «Марионетка», «Дублирование», «Тихий разговор», рефлексия занятия	2

Блок и занятия программы	Краткое содержание (перечень упражнений)	Объем часов
Занятие 3	«Пересядьте те, кто ...», «Скульптор – глина», «Станцуй настроение», рефлексия занятия	2
Занятие 4	«Сила жеста», «Эстафета с мячом», «Противоположные движения», «Эмоциональный подарок», рефлексия занятия	2
Занятие 5	«Самонаблюдение», «ABCDE», рефлексия занятия	2
Занятие 6	«10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне», «Спин», Нижнее дыхание», рефлексия занятия	2
Занятие 7	«Воздушный шар», «Движения рук», «Тренировочное дыхание», «Позиционное воздействие», рефлексия занятия	2
Занятие 8	«Потянитесь и расслабьтесь», «Дневной негатив», «Мышцы ног», «Выключатель напряжения», рефлексия занятия	2
Занятие 9	«Комплименты», «Точка опоры», «Мотивируй меня», «Спина к спине», рефлексия занятия	2
Занятие 10	«Какие мы», «Фигура», «Скульптор», рефлексия занятия	2
Занятие 11	«Подчеркивание значимости» «Наставления» «Другими словами», рефлексия занятия	2
Занятие 12	«Знания», «Как использовать», «Изменения» Свободная рефлексия по всей работе	2
Блок 2. Психолого-педагогическая работа с подростками-девочками		
Занятие 1	«Имя-движение», «Пожелания», «Хочу-буду-волнуюсь», рефлексия занятия	2
Занятие 2	«Позитивные мысли», «Я-герой», «Забота»	2
Занятие 3	«Импульс», «Кластер «Дружба»», «Соседи», «Это хорошо, это плохо...», рефлексия занятия	2
Занятие 4	«Секрет ...», «Направляемое воображение», «Без маски», рефлексия занятия	2
Занятие 5	«Комплименты», «Похвали самого себя», «Ценности», рефлексия занятия	2
Занятие 6	«Приветствие без слов», «Заземление», «Погода», «Если бы ты был цветом», «Портрет одиночества», рефлексия занятия	2
Занятие 7	«Импульс», «Успокой свое тело», «Я прощаю себя» «Источники ресурса», рефлексия занятия	2
Занятие 8	«Социальная агнозия», «Лист самопохвалы», «Перестановка ролей», «Воображение эмоций персонажей», рефлексия занятия	2
Занятие 9	«Антисоветы», «Неожиданные связи», «Альтернативные применения», «Безумства архитектора», «Презентация мира», рефлексия занятия	2
Занятие 10	«Прекрасный ужасный рисунок», «Обратные ассоциации», «Рассказ из заголовков», «Сочинитель», рефлексия занятия	2
Занятие 11	«Эпизод из жизни», «Развитие креативности», «Превращения», рефлексия занятия	2
Занятие 12	Знания», «Как использовать», «Изменения» Свободная рефлексия по всей работе	2
Итого:		72

Блок 1. Содержание психолого-педагогической работы с подростками-мальчиками

Для подростков-мальчиков были подобраны те занятия, которые подразумевают задействование их физической активности, коррекцию и развитие их способности к саморегуляции и формированию конструктивного межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Знакомство

Занятие 1.

Вводное упражнение «Имя-движение»

Инструкция: участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Ведущий совместно с участниками разрабатывают правила, которых группа будет придерживаться в течение дальнейшей работы. Тренер сначала спрашивает, какие правила, по мнению участников, должны быть в программе. Далее тренер предлагает ряд правил поведения для успешного взаимодействия. Рекомендуемый перечень правил: внимательно слушать говорящего, не перебивать, активно принимать участие во всех упражнениях, не критиковать и не обижать других, помогать и поддерживать друг друга, внимательно слушать и не перебивать говорящего, конфиденциальность всего происходящего в группе.

Упражнение «Пожелания»

Инструкция: участникам нужно высказать пожелания на последующие занятия друг другу. Оно должно быть коротким. Участники кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.

Упражнение «Хочу-Буду-Волнуюсь».

Инструкция. Каждый участник отвечает на три вопроса: «Что я хочу получить?», «Что я готов сделать для этого?», «Какие у меня есть опасения?». Участники отвечают письменно, а затем зачитывают результаты.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Физическая активность

Занятие 2

Упражнение «Снежки»

Инструкция: участникам предлагается бумагу, они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

Упражнение «Нарисуй за минуту».

Инструкция: за одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Упражнение «Марионетка»

Каждой тройке участников дается задание: два участника должны играть роль «кукловодов» – полностью управлять «куклой». Расставляются два стула на расстоянии 1,5 метров. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. «Кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают «кукловоды».

Упражнение «Дублирование»

Инструкция: данное упражнение выполняется в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает, и выдвигает предположения, что чувствует и испытывает спикер в этой ситуации. Задание можно усложнить, когда спикер заранее не сообщает, нравится ли ему то, о чем он скажет. Поэтому дублировщику приходится угадывать. Затем участники меняются местами. Рефлексия: каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках? Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера? Что было самым сложным? Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче? Как это упражнение помогло мне узнать человека?

Упражнение «Тихий разговор»

Инструкция: участники садятся в круг. Задание – невербально сказать выбранному партнеру фразу (которую взрослый предварительно шепнул участнику на ушко). Каждый по очереди выполняет задание без слов. Остальные наблюдают и определяют «произнесенную» фразу.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 3

Упражнение «Пересядьте те, кто ...»

Инструкция: ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

– Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Рефлексия: как вы себя чувствуете? Как ваше настроение? Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение «Скульптор – глина»

Инструкция: Все участники делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую формулу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

Рефлексия: в какой роли вам было легче и проще всего? что показалось наиболее интересным? в чем для вас заключались трудности выполнения упражнения?

Упражнение «Станцуй настроение»

Инструкция: выразить в нескольких танцевальных движениях свое настроение и состояние души и тела. Остальным необходимо повторить за человеком его движения. В завершении каждому необходимо высказаться по поводу того, какое у кого настроение.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 4

Упражнение «Сила жеста»

Инструкция: все встают. Освобождается пространство. Ведущий объясняет суть игры. Вызывается доброволец. Он должен показать несколько красивых жестов (желательно, конечно, приличных). Остальные игроки своим поведением (своей

пантомимикой, возгласами) должны показать (подчеркнуть, усилить) действие этого жеста на себя.

Например, кто-то взмахнул руками вверх (ладони обращены тоже вверх). Можно предположить, что у остальных участников это вызовет пусть небольшой, но прилив сил, желание действовать.

Желательно для этой игры отвести достаточное время, чтобы участники смогли наиграться, вспомнить всевозможные яркие жесты.

Рефлексия: Правда ли, что жесты могут быть инструментом манипулирования? Какие жесты наиболее запомнились? В каких случаях участники действительно почувствовали изменение своего состояния?

Упражнение «Эстафета с мячом»

Инструкция: 1. Участники делятся на несколько команд. 2. Каждая команда получает мяч. 3. Задача участников – передавать мяч друг другу определенным способом (например, ударом или броском) и при этом не уронить его. 4. Можно установить определенные правила, например, передавать мяч только правой рукой или только одной ногой. 5. Обсудите с участниками, как командная работа и взаимодействие помогают контролировать эмоции и агрессию, а также способствуют сплочению группы.

Упражнение «Противоположные движения»

Инструкция: участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Упражнение «Эмоциональный подарок»

Инструкция: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!».

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Саморегуляция

Занятие 5

Упражнение «Самонаблюдение»

Инструкция: лицо и руки шлют в мозг наибольшее количество сигналов о своем состоянии. Чем больше сигналов, тем больше возбуждается мозг, и, наоборот, чем

возбужденнее мозг, тем больше импульсов он шлет на периферию. Наличие такой связи подтверждается простейшими примерами – тремор пальцев рук при возбуждении и после физической работы; душевное состояние выражается мимикой. Соответственно, «успокоив» непроизвольные проявления произвольно можно достичь самоуспокоения.

Участникам тренинга предлагается проверить на практике это утверждение.

В ходе практического выполнения участникам тренинга предлагается занять удобное положение в креслах («Вы устали от работы и развалились в кресле»). Никаких формул спокойствия не дается. Для наибольшего расслабления мускулатуры лица предлагается выполнить «маску релаксации» - мягко опустить веки, свести взор кнутри и книзу на щеки по бокам носа, язык мягко приложить к корням верхних зубов изнутри (звук «Г»), дать нижней челюсти слегка отвиснуть, ощутив ее вес и чуть выпятить ее вперед (звук «Ы»). Необходимость точно направленного самоконтроля переключает внимание участников тренинга в нужном направлении.

Далее предлагается расслабить мышцы затылка и шеи. Затем участники должны почувствовать, как раскрепощенные руки своим весом оттягивают плечи книзу, а кисти рук свободно свисают. Участникам тренинга дается время пережить эти ощущения и проконтролировать их.

После выполнения этой части задания участники обращают внимание на свое дыхание, ощутив его брюшной (диафрагмальный) характер. Дыхание должно быть свободным и непринужденным, не форсированным, но обязательно брюшным.

Упражнение «ABCDE»

Инструкция: А – ситуация, что произошло. В – эмоция/ии, которая связана с этой ситуацией. Оценка выраженности от 1 до 10. С – физиологические ощущения, связанные с ситуацией. Где в теле отражается? Где чувствуется дискомфорт? D – действия, совершаемые в ситуации. Что вы делали во время и после ситуации? Как отреагировали? E – мысли. Какие мысли вы могли бы у себя зафиксировать в момент ситуации? О чем думали? В среднем 5-7 мыслей.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 6

Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»

Инструкция: на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают. Далее объяснить, как их можно объединить между собой.

Обсуждение: в чем были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека?

Упражнение «Спин»

Инструкция: модель, являющаяся эффективной техникой планирования и анализа проблем, модель СПИН заключается в творческом обдумывании следующих элементов плана/идеи:

С – ситуация. Какова она? Максимально реалистическое описание исходных позиций.

П – проблема. В чем заключается проблема? Где нарушен баланс сил, равновесие? Что не устраивает нас в нынешней ситуации? Каких изменений мы хотим добиться?

И – инструменты, которыми мы располагаем или должны располагать для эффективного решения проблемы (материальная, финансовая, интеллектуальная базы, методический инструментарий).

Н – новая реальность. Формулировка новой ситуации, которая должна сложиться в результате решения проблемы, успешно реализованного плана.

В ходе работы ведущий знакомит группу с каждой техникой. Предлагает рассмотреть в групповом взаимодействии актуальные задачи команды, идеи и проекты, пользуясь одной из моделей или всеми способами творческого анализа и планирования.

Упражнение «Нижнее дыхание»

Цель: развитие саморегуляции, снятие напряжения, обучение дыхательной техники.

Инструкция: сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 7

Упражнение «Воздушный шар»

Инструкция: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения

в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

Упражнение «Движения рук»

Инструкция: вытянуть руки перед собой, поворачивать по своей оси поочередно по часовой стрелке, затем против. Добавлять сгибание в локте.

Упражнение «Тренировочное дыхание»

Цель: развитие саморегуляции, снятие напряжения, обучение дыхательной техники.

Инструкция: вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть. Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать легкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.

Упражнение «Позиционное воздействие»

Инструкция:

1. Встаньте. Закройте глаза и представьте, что вы держите чемодан в правой руке. 2. Представьте, что чемодан становится все тяжелее и тяжелее, что он оттягивает вашу руку и вы сгибаетесь под его тяжестью. 3. Через 2–3 минуты откройте глаза и отметьте, как изменилась ваша поза. 4. Снова закройте глаза и представьте, что северный ветер дует вам в лицо, толкает назад. Ощутите его порывы. Обратите внимание, как переместился вес вашего тела, когда вы представляли это.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 8

Упражнение «Потянитесь и расслабьтесь»

Инструкция:

А. Сидя на стуле, как следует потянитесь. Напрягите руки и отведите их назад, так чтобы почувствовать натяжение в груди и плечах. Вытяните и напрягите ноги, потяните носки на себя, затем от себя. Б. Положите одну руку на живот, чуть выше талии. Вдохните медленно и глубоко через нос, чувствуя, как воздух наполняет живот. Обратите внимание, как поднимается ваша рука. Сделайте еще четыре глубоких вдоха и выдоха. В. Возьмите карандаш за кончик и держите его над столом или над полом. Скажите себе, что когда вы достигнете глубокого расслабления, карандаш упадет. Звук упавшего карандаша станет

для вас сигналом, для того чтобы войти в целительное состояние пятиминутного транса. Закройте глаза и произнесите про себя ключевое слово или фразу, которые вы считаете наиболее действенными при самогипнозе. Скажите себе, что будете расслабляться все больше и больше с каждой цифрой, которую произносите, считая от 10 до 0. Закончив считать, повторите про себя следующие четыре фразы в любом порядке: «Я погружаюсь все глубже и глубже, все глубже и глубже... Я чувствую все большую сонливость, спокойствие и безмятежность... Я погружаюсь и засыпаю, засыпаю и погружаюсь... Я погружаюсь все глубже и глубже в абсолютную релаксацию». Если к этому моменту карандаш еще не упал, уроните его намеренно и скажите себе, что в течение пяти минут вы будете наслаждаться покоем от самогипноза. Г. Находясь в состоянии гипнотического транса, посетите свое особое место и насладитесь его покоем и уютом. Ощутите в полной мере его атмосферу, звуки и запахи, погрузитесь в них. Когда вы почувствуете, что пробыли там уже достаточно, считайте от 1 до 10. Считая, внушайте себе, что вы становитесь все более и более бодрым, отдохнувшим и свежим.

Упражнение «Дневной негатив»

Инструкция: участникам предлагается коротко рассказать про пережитые за рабочий день события и эмоции, связанные с ними. В конце рассказа участнику нужно оценить по 10-бальной шкале свое состояние, переживаемую эмоцию (1 – очень слабо выражено, 10 – выражено в наибольшей степени).

Упражнение «Мышцы ног»

Инструкция: напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Упражнение «Выключатель напряжения»

Инструкция: А. Медленно и глубоко дышите животом. Закройте глаза. Визуализируйте свое напряжение — придайте ему форму и цвет. Закрепите его образ, а затем измените его форму и цвет: увеличивайте или уменьшайте его, делайте светлее или темнее. Представьте, как оно постепенно удаляется от вас, становится все меньше и меньше, пока наконец совсем не исчезнет из вида. В. Теперь представьте, что ваше тело наполнено светом. Места, где сохранилось напряжение, светятся красным светом, а области расслабления — голубым. Вообразите, что красный свет начинает меняться: сначала он приобретает фиолетовый оттенок, потом бледнеет, становится сиреневым и, наконец, превращается в голубой. Отмечайте любое физическое ощущение, которое вы испытываете, меняя красный свет напряжения на голубой свет релаксации. Постепенно

голубой цвет свет темнеет, и вы чувствуете все более глубокое расслабление в мышцах. Г. Теперь настало время мини-отпуска. Ниже приведены два варианта; выберите один из них и всецело им насладитесь, или используйте как пример, чтобы придумать свой вариант отдыха. Вариант 1 Представьте, что вы находитесь в лесу. Некоторые места освещены очень ярко, другие находятся в кружевной тени деревьев. Вы гуляете по лесу, не спеша и с удовольствием, чувствуете себя комфортно и в безопасности. Свежий воздух бодрит вас. Вы любуетесь ярко освещенными полянами и затененными зарослями. Вы снимаете туфли и идете босиком, под ногами чувствуете прохладные опавшие листья и мягкий мох. Вы слышите птичьи трели и легкий шорох ветерка в ветвях деревьев. Эти звуки наполняют вас радостью и покоем. Чем дальше вы идете, тем больше и больше расслабляются ваши мышцы; вы ощущаете в них тяжесть и расслабление. Лесной ковер из опавших листьев и мха такой приятный и мягкий, что вам хочется лечь на него и закрыть глаза, чтобы отдохнуть. Вы замечаете маленький ручеек. Неподалеку от него полянка с высокой и мягкой травой, согретой солнечными лучами, — чудесное место для отдыха. Вы опускаетесь на колени и ложитесь на мягкую теплую траву. До вас доносится журчание ручейка, щебет птиц и шелест листвы. Вы так глубоко расслабились, что каждая клеточка вашего тела — от пальцев ног до макушки — ощущает расслабление и тяжесть. Вариант 2 Представьте, что вы находитесь в доме на морском берегу. В доме никого кроме вас нет. Первые лучи утреннего солнца скользят вверх по стене вашей спальни, вы лежите в постели, укрывшись теплым уютным одеялом. Вы делаете глубокий вдох и замечаете, как расслаблены ваши мышцы. Снаружи доносятся крики чаек и ровный шум прибоя. Волны набегают и откатываются, набегают и откатываются. С каждой волной вы ощущаете все более глубокое расслабление. Волны набегают и откатываются, набегают и откатываются... Вы ощущаете все большую сонливость, тяжесть и спокойствие. Вы чувствуете, как прохладный соленый морской ветерок дует через открытое окно, и поворачиваетесь, чтобы увидеть песок, волны и синее небо. Вы глубоко вдыхаете воздух, и с каждым вдохом ваше расслабление становится все более глубоким. Вы ощущаете полную безопасность и свободу; вы никуда не спешите; вы знаете, что впереди у вас целый день, полный прекрасных возможностей.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Конструктивное межличностное взаимодействие

Занятие 9

Упражнение «Комплименты»

Инструкция. Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

Упражнение «Точка опоры»

Инструкция: любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Это может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях; ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды.

Для упражнения нужно нарисовать круг и разделить его на 5-6 секторов. Обозначить сегменты: например: «любовь» (вписать имена тех, кто вас любит); «уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает); «свобода» (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно); «защищенность» (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем ты себя чувствуете в безопасности). И дальше по субъективному усмотрению.

К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых участник указывает свои качества, черты и способности, которые ему помогают (опорные точки).

Упражнение «Мотивируй меня»

Инструкция: ведущий просит участников разделиться на группы по два человека. Каждому из участников нужно задать друг другу вопросы: о том какая есть мечта, что мешает ее осуществить и составить план действий для осуществления этой мечты. Обсуждение.

Упражнение «Спина к спине»

Инструкция: Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоим тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей. Обсуждение. Дети делятся своими ощущениями. Легко ли было вести разговор? В чем были трудности? Есть ли удовлетворение от разговора?

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 10

Упражнение «Какие мы»

Инструкция: Тренер делит группу на тройки. За 5-7 минуты каждая тройка должна написать максимум ответов на вопрос: «Какие мы?» (Это должны быть прилагательные.) Например, «молодые», «красивые» и т. д.

Упражнение «Фигура»

Инструкция: Ведущий выстраивает весь коллектив в круг, участникам необходимо закрыть глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат, затем в треугольник, затем в цифру «8».

Упражнение «Скульптор»

Инструкция: для проведения этого упражнения необходимо несколько помещений (или одно большое), чтобы подготовить игроков. Тренер делит участников на две или три группы (численность мини-группы — от трех до семи человек). «Каждой группе необходимо в течение 10-15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причем в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Любовь», вторая — «Радость» и третья группа — «Ненависть». Тренер может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав ее с тематикой тренинга. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции. Можно провести конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 11

Упражнение «Подчеркивание значимости»

Инструкция: Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: «Мне в тебе нравится...» — и называется то личностное качество, которое было найдено. Участник, в свою очередь, должен назвать то чувство, которое возникло у него в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение «Наставления»

Инструкция: вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь. Пример: Андрей выполнял данное упражнение, выбрал несколько изречений, которые ему больше всего нравились и которые имели наибольшее влияние на него. 1. Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей

цели. 2. Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение! 3. Исключи из своего лексикона слово «невозможно». Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, - все возможно. Сначала он выбрал для девиза первое изречение. Впоследствии для разнообразия нанес на табличку еще одно изречение. Ты обязательно достигнешь успеха, если всю свою энергию направишь на достижение своей цели.

Упражнение «Другими словами»

Инструкция: участники объединяются в команды по 3-4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Завершение

Занятие 12

Упражнение «Знания»

Процедура: пусть каждый участник вкратце расскажет остальным, что он будет и как он будет это делать после того, как покинет тренинг. Ведущий подталкивает участников к тому, чтобы они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения.

Упражнение «Как использовать»

Инструкция: все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Группа получает следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых — облегчить нашу жизнь на рабочем месте. Но только вы сами можете принять решение о том, что именно и как использовать в реальной жизни и какие изменения сделать у себя на рабочем месте. Пожалуйста, в ваших мини-группах проговорите, какие изменения вы планируете сделать. После того как вы набросаете идеи, один человек от каждой команды должен будет выступить и рассказать всем о том, что вы придумали».

Каждая мини-группа предлагает свои идеи, после чего от каждой мини-группы выступает один человек, который рассказывает всей группе о том, что придумала его команда.

Упражнение «Изменения»

Инструкция: участники получают карточки размером с визитку и за 10 минут пишут на них три изменения, которые каждый из них предпримет на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга.

Свободная рефлексия. Участникам предоставляется возможность высказаться о результатах в свободной форме и поделиться своими впечатлениями.

Блок 2. Содержание психолого-педагогической работы с подростками-девочками

Знакомство

Занятие 1

Вводное упражнение «Имя-движение»

Инструкция: участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Ведущий совместно с участниками разрабатывают правила, которых группа будет придерживаться в течение дальнейшей работы. Тренер сначала спрашивает, какие правила, по мнению участников, должны быть в программе. Далее тренер предлагает ряд правил поведения для успешного взаимодействия. Рекомендуемый перечень правил: внимательно слушать говорящего, не перебивать, активно принимать участие во всех упражнениях, не критиковать и не обижать других, помогать и поддерживать друг друга, внимательно слушать и не перебивать говорящего, конфиденциальность всего происходящего в группе.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Эмоциональная сфера

Занятие 2

Упражнение «Позитивные мысли»

Инструкция: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором,

выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Надо ли преуспевать во всем?
3. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
4. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Упражнение «Я-герой»

Инструкция: вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?

Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?

Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

Упражнение «Забота»

Инструкция: ведущий просит на листе бумаги написать в столбик имена тех людей, о которых заботится сам участник, затем написать имена тех людей, которые заботятся о нем. Далее предлагается сравнить оба списка – какой больше? В каком из списков написано имя участника? Если нет ни в одном, почему? Прямо сейчас есть возможность написать свое имя в список, в какой именно?

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 3

Упражнение «Импульс»

Инструкция: я (от лица тренера) сейчас передам импульс вправо (легко сожму руку участника справа), задача участника, который принял импульс, передать его дальше. Задача – вернуть импульс тому, кто его запустил (в данном случае тренеру). Импульс должен пройти весь круг и вернуться в начало. Задача участников за несколько повторов сделать это как можно быстрее. Задачу можно усложнить и пустить импульс одновременно в разные стороны, очень весело, когда в процессе упражнения кого-то «коротнет» (человек получает импульс с двух сторон).

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 4

Упражнение «Секрет ...»

Инструкция: для упражнения потребуется легкий небольшой мячик. Ведущий (сидя в круге) кидает мячик какому-либо участнику и произносит: «Секрет успеха!» Участник, получивший мячик, должен как можно быстрее сказать что-либо, являющееся, на его взгляд, секретом успеха.

После этого он кидает мячик другому участнику и произносит свое «Секрет ...!» Вместо многоточия может быть что угодно, но лучше, чтобы это было что-то довольно абстрактное, какое-то явление или событие: любовь, политика, победа, женитьба, погода и т. п. Повторяться нельзя.

Очередной участник так же быстро отвечает на вопрос и задает его следующему участнику. И так до тех пор, пока участники не выдохнутся, пока упражнение проходит интересно.

Ведущий сам сидит в круге и участвует в упражнении. Когда мячик попадает к нему, он его перекидывает тем участникам, которые еще не принимали участия в упражнении.

Упражнение «Направляемое воображение»

Инструкция: 1. Определение эмоции. Какая негативная эмоция у вас преобладает сейчас? Негативные эмоции: тревога, горе, злость, обида, апатия и др. Оценка от 1 до 10. 2. Анализ физических ощущений. В какой части тела она находится? Где доставляет дискомфорт? Например, тревога в ноге, злость в руках. 3. Представление детального образа, описание характеристик. Как выглядит ваша эмоция? Размер, температура, цвет, состав и пр. Чем больше – тем лучше! 4. Дистанцирование. Вытащить этот образ, представить его перед собой. Изменилось ли что-то в вашем теле после того, как вы вытащили этот образ из той части тела, где он доставлял дискомфорт? 5. Видоизменение.

Изменить характеристики негативной эмоции так, чтобы она стала менее дискомфортной, сделать ее приятной. 6. Принятие. Поместить измененный образ в ту часть тела, откуда вытащили ее. Изменилось ли что-то в физиологических ощущениях? Оценка от 1 до 10.

Упражнение «Без маски»

Инструкция: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...», «Верю, что я ...», «Мне бывает стыдно, когда я ...», «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Рефлексия: было ли трудно искренне заканчивать фразу, связанную с самим собой? Была ли трудность проследить искренность другого участника по каким-либо признакам?

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 5

Упражнение «Комплименты»

Инструкция. Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

Упражнение «Похвали самого себя»

Инструкция: участникам предлагается вспомнить событие, когда они достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Им необходимо вспомнить эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем), в котором они пребывали в ситуации успеха и победы. Желательно, чтобы участники записывали ответы. В дальнейшем участникам нужно похвалить самого себя, сказать самому себе несколько приятных слов. Нужно запомнить, какие эмоции переживали и убедить себя и дальше работать, проявляя те или иные эмоции (например, проявить юмор, энтузиазм, позитивное настроение, настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Упражнение «Ценности»

Инструкция: упражнение поможет определиться с выбором реакций в различных ситуациях, способствует регуляции своего поведения в соответствии со своими ценностями. Основана на гуманистическом подходе В. Франкла, который пережил ужасы второй мировой войны, был пленником концентрационного лагеря. Он наблюдал за людьми, за самим собой. «У человека можно отнять все, кроме одного: его свободы выбирать свое отношение в любых сложившихся обстоятельствах, выбирать свой собственный путь». Ценности способствуют сохранению этого пути.

Выбирать свое отношение и реакции можно на основе ценностей, они обеспечивают поддержание определенного поведения.

1. Каких ценностей вы придерживаетесь, что вы цените в жизни? Составить список своих ценностей. Посмотрите на свой список ценностей. Нуждается ли он в дополнениях?

2. Табличка в 3 колонки. 1ая колонка – «Мои жизненные сферы». Определить свои важные жизненные сферы (семья, работа, друзья и т.п.).

3. 2ая колонка – «Ценности, которые хочу проявлять». Благодаря ценностям можно руководствоваться своими действиями в различных областях жизни, в любых трудностях ориентироваться на них. Соотнесите пункты из списка ценностей со сферами жизни: в какой сфере вы руководствуетесь какими ценностями. Ценности могут повторяться.

4. 3я колонка – «Действия, поведение в соответствии с ценностями». Посмотреть на соотношение сфер и ценностей в табличке. Какое поведение в какой сфере может быть реализовано в соответствии с вашими ценностями? Теперь подумайте, какие модели поведения могут проявляться в соответствии с той или иной ценностью? Над данной табличкой можно работать хоть всю жизнь.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Творческий потенциал

Занятие 6

Упражнение «Приветствие без слов»

Инструкция: каждому участнику необходимо поприветствовать другого, но, не используя слова, опираясь лишь на жесты, мимику, позы, взгляд, эмоции и пр. Необходимо стараться пробовать самые различные варианты приветствований. поприветствовать друг друга должны все!

Упражнение «Заземление»

Инструкция. Используется для снятия выраженного напряжения, острого стресса. Полезным окажется для тех, кто действует импульсивно, необдуманно. 1. Переводим все внимание в ситуации сначала на стопы, важно почувствовать, как твердо вы стоите, как всей подошвой касаетесь пола. Далее переводим внимание на дыхание носом. 2. Важно почувствовать движение воздуха в носу. Как при выходе из носа воздух касается части верхней губы. 3. Полезно будет сделать резкий вдох и спокойный выдох с задержкой дыхания на 1 секунду.

Упражнение «Погода»

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Упражнение «Если бы ты был цветом»

Инструкция: участникам предлагается по кругу рассказать свою фантазию относительно сидящего рядом участника на тему: «Если бы ты был цветом, то ты был бы..., потому что...». Свое мнение нужно обосновать. Пример: «Если бы ты был цветом, то ты был бы желтым, потому что ты всегда освещаешь, даришь тепло, но ты можешь обжечь, если тебе надо себя защитить».

Упражнение «Портрет одиночества»

Инструкция: ведущий просит взять бумагу и необходимые материалы для рисования (на рисование дается 15 минут). Назвать картины, и устроить «галерею одиночества». Рассказать о своей картине или поделиться впечатлениями от рисунков участников? Расскажите, что было трудно, что легко, что удивило, обрадовало? Одинаковые ли получились рисунки? Если кому-то не хочется рассказывать, послушайте других. Нужно ли нам справляться с ним, избавляться от такого чувства?

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 7

«Импульс»

Инструкция: я (от лица тренера) сейчас передам импульс вправо (легко сожму руку участника справа), задача участника, который принял импульс, передать его дальше. Задача – вернуть импульс тому, кто его запустил (в данном случае тренеру). Импульс должен

пройти весь круг и вернуться в начало. Задача участников за несколько повторов сделать это как можно быстрее. Задачу можно усложнить и пустить импульс одновременно в разные стороны, очень весело, когда в процессе упражнения кого-то «коротнет» (человек получает импульс с двух сторон).

Упражнение «Успокой свое тело».

Инструкция: займите удобное положение. Напрягайте все мышцы изо всех сил: сожмите кисти рук, напрягите ступни, руки, ноги, желудочные мышцы, стисните зубы, напрягите лицо. Напрягайте все мышцы на насколько это возможно. Обратите внимание на разницу. Выполните это 3 раза.

Упражнение «Я прощаю себя»

Инструкция: ведущий предлагает участникам взять лист бумаги и написать не менее 10 предложений, каждое начинается словами «Я прощаю себя за...». Перечислять можно все, что огорчает в себе, за что злитесь на себя. Какие бы ни были вами совершены ошибки, помните, вы заслуживаете того, чтобы принять себя вместе с ними. Затем вместо местоимения «Я» написать тех людей, которые раздражают, обижают, притесняют. Это важно, т.к. в других людях мы реагируем на то, что осуждаем и отвергаем в себе («нельзя быть таким-то...»). Затем пишите не менее 10 предложений, начинающихся со слов: «Мне, нравится в себе...». Аналогично, в неприятных вам людях ищите достоинства. Обсуждение. Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Упражнение «Источники ресурса»

Инструкция: участники индивидуально составляют список своих ресурсов (люди, места, занятия, воспоминания и т.д.). На основе списка каждый создает коллаж «Карта моих ресурсов». Участники презентуют свои карты ресурсов группе. Группа обсуждает опыт создания карт и делится идеями по активизации ресурсов. Какие ресурсы было легче всего определить? Какие сложнее? Обнаружили ли вы какие-то новые ресурсы в процессе создания карты? Как вы планируете использовать эту карту ресурсов в повседневной жизни? Какие ресурсы других участников вдохновили вас?

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 8

Упражнение «Социальная агнозия»

Инструкция: ведущий тренинга поднимает участников с их мест, сообщает, что пора немного размяться. Если участники заметно засиделись, можно устроить небольшую зарядку: помахать руками, ногами, сделать повороты туловища и т.д.

Далее ведущий сообщает участникам, что они все якобы потеряли на время память. Но потеряли память только на собственную личность. Как зовут, кем работает, семейное положение – все это позабыто. Участники должны помочь друг другу «вспомнить» себя.

Для этого они свободно передвигаются по тренинговому залу и задают друг другу один и тот же вопрос:

– Кто я?

Человек, которому задали этот вопрос, должен ответить на него максимально развернуто. После этого эти два человека могут разойтись или же поменяться ролями. Теперь уже другой спрашивает:

– Кто я?

У этого упражнения есть другой вариант. Этот вариант можно использовать сразу после первого (если позволяет время) или же во время следующей разминки. Теперь участники помнят себя, но не помнят других людей. Они ходят и в таком же режиме спрашивают друг друга:

– Кто ты?

Упражнение «Лист самопохвалы»

Инструкция: каждый участник получает лист бумаги и пишет в центре свое имя. Участники записывают вокруг имени свои положительные качества, достижения, навыки. Затем участники дополняют списки друг друга, записывая положительные качества на стикерах и прикрепляя их к листам других участников. Каждый участник зачитывает вслух все записи на своем листе, начиная каждую фразу со слов «Я горжусь тем, что я...» Группа обсуждает опыт создания листа самопохвалы и чувства, возникшие в процессе. Как вы себя чувствовали, записывая свои положительные качества? Что было легче: хвалить себя или получать похвалу от других? Какие качества или достижения, отмеченные другими, удивили вас? Как вы можете использовать этот опыт в повседневной жизни?

Упражнение «Перестановка ролей»

Материалы: листок, ручка/карандаш.

Инструкция: эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вы можете пройти это упражнение как в группе, так и отдельно, но тогда вам придется напрячь свое воображение. Вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

1. Как вас зовут?
2. Каков ваш возраст?
3. Какие ваши любимые книги?

4. Куда вы ездили в отпуск?
5. Что вы больше всего любите?
6. Что вас больше всего печалит?
7. Что вас приводит в восторг?
8. В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?
9. Чего вы боитесь?
10. На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. Вы можете составить собственный список или вовсе пуститься в воображаемое путешествие. Рефлексия: спросите у человека, правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись? Какие чувства вы испытываете, исполняя роль разных людей?

Упражнение «Воображение эмоций персонажей»

Инструкция: составьте список пяти исторических/знаменитых/мультипликационных персонажей. Затем необходимо сделать предположение, какие эмоции персонаж испытывал в какой-либо момент его жизни, представить эту ситуацию. Рефлексия: тяжело ли было выполнять упражнение? Какие чувства у вас возникли к персонажам? Смогли ли вы понять чувства и мотивы персонажей?

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 9

Упражнение «Антисоветы»

Инструкция: участникам предлагается составить список антисоветов, как надо неправильно, неадекватно изображать эмоции. Например: «Изображая злость – только улыбайтесь!» и т.д. Рефлексия: чьи советы больше всего вам понравились? В чем, по вашему мнению, смысл данного упражнения?

Упражнение «Неожиданные связи»

Инструкция: откройте словарь и возьмите два любых слова. В нашем случае — «автомат» и «морковь». Придумайте 3 отличия и 3 сходства между предметами, а также составьте с ними несколько предложений.

Упражнение «Альтернативные применения»

Инструкция: разделите участников на небольшие группы по 3-4 человека. Покажите всем группам один предмет (например, кирпич). Дайте задание: за 5 минут придумать как можно больше необычных способов использования этого предмета. По истечении времени каждая группа зачитывает свои идеи. Повторите процесс с другими предметами.

Упражнение «Безумства архитектора»

Возьмите листок бумаги и запишите 10 самых разнообразных существительных. Эти слова – пожелания вашего заказчика к проектировке и постройке его дома. Например, вы записали помидор, рыба, подсолнух и тому подобное. Как эти слова соотносить с проектом и строительством дома? Возможно, «помидор» – это красная крыша дома, «рыба» – это пруд около дома, «подсолнух» – это стиль кантри в оформлении интерьера или занавески с этими цветами. Дайте волю своей фантазии, придумайте как можно больше ассоциаций.

Упражнение «Презентация мира»

Инструкция: каждый участник тренинга напишет на карточке название предмета. Это могут быть такие слова, как «стол», «письмо», «кисть» и тому подобное. Затем все карточки собираются и перетасовываются и выдаются участникам. Каждому игроку дается несколько минут на то, чтобы он составил презентацию или описание этого предмета, не называя его напрямую, то есть составил бы загадку о том предмете, который записан на карточке. Например, со словом «кисть» можно придумать такую загадку: этот предмет помогает гениальным людям передать красоту мира.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 10

Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок»

Инструкция: Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным». Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

Упражнение «Обратные ассоциации»

Инструкция: необходимо соединить две несоединимые вещи: шкаф и си-бемоль, собаку и табакерку. Набросав несколько таких сочетаний – попробуйте их нарисовать! Чтобы проще было начать — посмотрите вокруг. За какой предмет зацепился ваш взгляд? Теперь возьмите ручку с бумагой и напишите пять прилагательных, которыми можно охарактеризовать этот предмет. Например, «Телефон»: мобильный, тонкий, умный, нужный, фиолетовый. Теперь переверните листок и напишите пять прилагательных, которые абсолютно несовместимы с этим предметом: «Телефон» – бумажный, сломанный, бесконтактный, горячий, невидимый. Составлять обратные ассоциации сложнее, чем

прямые, но очень полезно, а получившаяся зарисовка даст вам много интересных идей для будущих работ.

Упражнение «Рассказ из заголовков»

Инструкция: Возьмите одну газету. Просмотрите заголовки. Это задание надо сделать, используя лишь один выпуск. Ваша задача – составить вместе как можно больше заголовков, чтобы получился какой-нибудь рассказ. Этот рассказ должен сам по себе иметь смысл. Если вам приходится заполнять пробелы выдуманными словами, то ваш рассказ не совсем удался. Обратите внимание, сколько таких заголовков вы можете составить вместе таким образом. Чем больше заголовков, чем длиннее рассказ, тем большего успеха вы добились. Вырезав заголовки, вы можете составить из них различные комбинации. У вас могут получиться непохожие рассказы. Вы можете выполнить вариант задания, взяв картинку (фотографию) из газеты и подобрав к ней заголовок. Это может быть любой заголовок, кроме «родного» (того, который действительно соответствует этой картинке). Ваша комбинация может быть как серьезной, так и шуточной (постарайтесь по возможности получить шуточную комбинацию). Вы можете собирать серию картинок и заголовков, а затем пробовать составлять из них различные комбинации. При этом тренируются ваше восприятие, воображение и способность находить альтернативы.

Упражнение «Сочинитель»

Инструкция: даны три слова. Например, стол, арбуз, вагон. Необходимо придумать как можно больше предложений, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Занятие 11

Упражнение «Эпизод из жизни»

Инструкция: участникам необходимо вспомнить какой-нибудь жизненный эпизод, случай или ситуацию, в которой они вели себя нестандартно, необычно, творчески. Когда все будут готовы, кто-то первый начнет, назовет свое имя и расскажет этот случай или жизненную ситуацию. Затем то же самое сделает каждый участник. Это упражнение дает возможность участникам сделать шаг на пути осознания своего опыта, сосредоточиться на проблематике, соответствующей содержанию тренинга креативности. Кроме того, в ходе этого упражнения в группе за короткое время появляется обширная, эмоционально окрашенная, разнообразная информация. Этот эффект значительно усиливает мотивацию на участие в тренинге, так как воспринимается как сигнал “здесь происходит много нового, интересного”.

Упражнение «Развитие креативности»

Инструкция: Найдите сходство между приведенными ниже объектами. Например: «Что общего между слоном и бананом?». Возможные ответы: толстая кожа, живут в жарком климате и т.д. На каждую пару отводится по три минуты.

1. Что общего между кофе и жителями Лапландии?
2. Что общего между шнурками для обуви и поездами?
3. Что общего между горой и шоколадом?
4. Что общего между ходьбой и говорением?

Упражнение «Превращения»

Инструкция: Для развития технического интеллекта очень полезно представлять себе конструкцию различных машин и приборов, а также принципы их работы. Предлагаем вам новое и эффективное упражнение. Если вы не знаете, каков принцип работы того или иного прибора – просто придумайте его!

1. Представьте себе, что вы – это лист бумаги, вот-вот готовый отправиться в копировальный аппарат. Закрыв глаза, в максимальных подробностях представьте процесс, происходящий с вами.

2. Представьте, что вы – бензин в бензобаке автомобиля, поступающий в двигатель. Вы превращаетесь во взрывную силу и движете автомобиль. Закрыв глаза, в максимальных подробностях представьте процесс, происходящий с вами.

3. Представьте, что вы – сигнал, излучаемый передатчиком местной телестанции. Закрыв глаза, максимально подробно представьте себе ваш путь от антенны передатчика до превращения в картинку на телеэкране.

4. Представьте, что вы превратились в собственный голос и совершаете путь от вашей телефонной трубки через спутник связи в телефонную трубку вашего друга, находящегося на противоположном конце планеты. Закрыв глаза, представьте себе свое путешествие как можно детальнее.

Рефлексия занятия: что понравилось больше всего? Чему научились? Что можно было бы улучшить?

Завершение

Занятие 12

Упражнение «Знания»

Процедура: пусть каждый участник вкратце расскажет остальным, что он будет и как он будет это делать после того, как покинет тренинг Ведущий подталкивает участников к тому, чтобы они старались сразу же в реальной жизни апробировать новые знания и умения.

Упражнение «Как использовать»

Инструкция: все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Группа получает следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых — облегчить нашу жизнь на рабочем месте. Но только вы сами можете принять решение о том, что именно и как использовать в реальной жизни и какие изменения сделать у себя на рабочем месте. Пожалуйста, в ваших мини-группах проговорите, какие изменения вы планируете сделать. После того как вы набросаете идеи, один человек от каждой команды должен будет выступить и рассказать всем о том, что вы придумали». Каждая мини-группа предлагает свои идеи, после чего от каждой мини-группы выступает один человек, который рассказывает всей группе о том, что придумала его команда.

Упражнение «Изменения»

Инструкция: участники получают карточки размером с визитку и за 10 минут пишут на них три изменения, которые каждый из них предпримет на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга.

Свободная рефлексия. Участникам предоставляется возможность высказаться о результатах в свободной форме и поделиться своими впечатлениями.

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побежимова»
660010, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Побежимова 46а,
тел/факс (391) 201-01-21, e-mail: school93krsk@yandex.ru
ОГРН 1022402299820, ИНН 2464035670, КПП 246401001

Справка подтверждения выдана Бонавцову А.Д. студенту 4 курса бакалавриата обучающейся в КГПУ им.В.П.Астафьева по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Практическая психология в образовании» о том, что он в период с 03.11.25 по 15.12.25 проводил диагностическое исследование у обучающихся 9 класса по теме своей выпускной квалификационной работы «Психопрофилактика склонности к девиантному поведению у обучающихся подросткового возраста с учетом гендерных различий».

Педагог-психолог
от образовательной организации
Гуторов Е.А

