

С.В. Гани, Т.Г. Подушкина, Е.А. Павшенко



**Основы позитивной
социализации подростков**

Методическое пособие

УДК 159.91

ББК 88.6

Г19

Рецензенты:

Башкин Е.Б.,

к. психол. н., заведующий кафедрой психологии и педагогики, заместитель декана по учебной работе филологического факультета ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

Хайрова З.Р.,

к. психол. н., заведующий сектором координации и мониторинга деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования ФГБУ "Российская академия образования"

Составитель: *Елизавета Климова-Вяткина*

С. В. Гани, Т. Г. Подушкина, Е. А. Павшенко

Г19

Основы позитивной социализации подростков / Методическое пособие. / С. В. Гани, Т. Г. Подушкина, Е. А. Павшенко. — Москва: Порт приписки, 2025. — 44 с.

ISBN 978-5-907779-67-9

Методическое пособие "Основы позитивной социализации подростков" адресовано учителям, психологам, социальным педагогам, работающим с подростками, а также родителям. В пособии рассматриваются ключевые психологические особенности подросткового периода, механизмы конструктивной и деструктивной социализации, особенности переживания подростками стрессовых ситуаций.

Пособие содержит анализ социальных рисков, а также принципы восстановительного подхода. Описываются необходимые профессиональные навыки специалиста по работе с подростками, включая выявление и предотвращение ошибок, типичных для взаимодействия с этой возрастной категорией. Раскрыты принципы профилактической работы, направленные на укрепление психического здоровья и благополучия подростков. Пособие призвано помочь специалистам в понимании сложного мира подростковой психики и разработке эффективных стратегий поддержки и развития подростков.

УДК 159.91

ББК 88.6

ISBN 978-5-907779-67-9

© Светлана Гани, текст, 2025

© Татьяна Подушкина, текст, 2025

© Екатерина Павшенко, текст, 2025

© Елизавета Климова-Вяткина, составитель, 2025

© Ксения Ярудова, иллюстрации

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	8
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИИ ПОДРОСТКОВ.....	10
ПОДРОСТОК В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ	12
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА СИТУАЦИЮ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА.....	14
МЕХАНИЗМЫ КОНСТРУКТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ	18
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ».....	20
МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	23
СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА	26
МАТРИЦА СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ.....	28
СТРЕСС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	30
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ.....	32
ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.....	34
СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ.....	36
ПРИНЦИПЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПОДХОДА	38
ОШИБКИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ	39



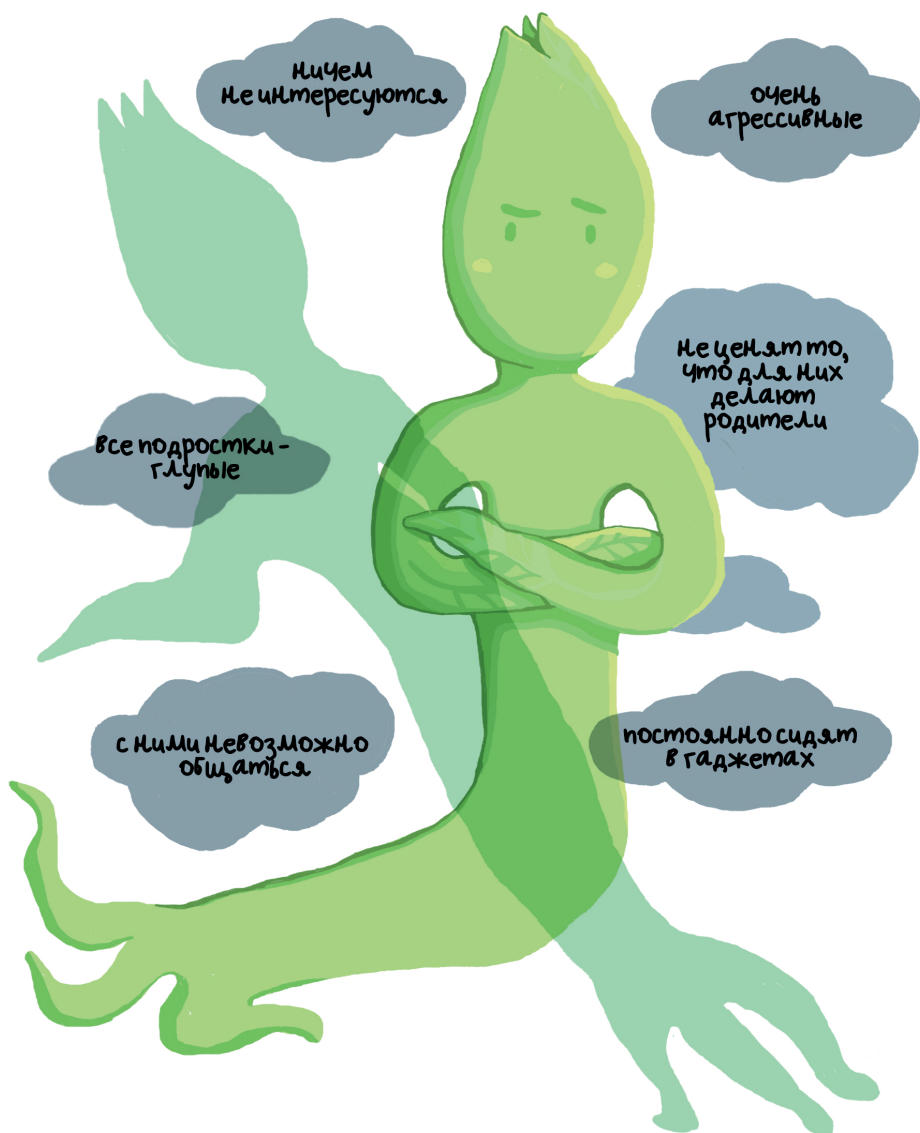
ВВЕДЕНИЕ

Практически каждый взрослый человек, так или иначе имеющий дело с подростками в силу своей профессии или родительства, знает, что этот возраст — «трудный». Подросток может проверять вас на прочность, провоцировать своими выходками, обесценивать ваши слова и действия — то есть вступать в конфронтацию по любому поводу. **Подрастающие дети заставляют испытывать нас много разнообразных и часто негативных чувств** — раздражение, злость, озадаченность, разочарование и, в довершение всего — **ощущение бессилия и вины за то, что мы не справляемся с их воспитанием и обучением.**

Задумывались ли вы о том, насколько многочисленные заблуждения и мифы, укоренившиеся в нашем сознании, сопровождают подростка на пути взросления? **Восприятие подростка как взрослого** (только не имеющего достаточного опыта) **или как агрессивного неуправляемого «индивида»** создает массу трудностей в налаживании доверительных и понимающих взаимоотношений между взрослым и ребенком.

Противоречивые послания, которые взрослые направляют подросткам, могут сбивать с толку и действительно провоцировать защитные реакции — от замкнутости до агрессивного или деструктивного поведения. С одной стороны, мы постоянно говорим подросткам про их ответственность за учебу, проступки, требуем от них высокого уровня самоконтроля, а с другой — не понимаем или порицаем их увлечения и интересы, навешиваем ярлыки, на каждом шагу подвергаем сомнению их компетентность в выборе друзей и способов организации досуга.





ничем
не интересуются

очень
агрессивные

не ценят то,
что для них
делают
родители

все подростки -
глупые

с ними невозможно
общаться

постоянно сидят
в гаджетах

**МИФЫ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ
ПО ПОВОДУ ПОДРОСТКОВ**

Подростковый возраст — особенный этап в развитии, со своими сильными и слабыми сторонами и качествами. Некоторые из этих качеств постепенно исчезают по мере взросления, а другие остаются с человеком на всю жизнь. И важная роль взрослого, оказавшегося рядом с подростком, заключается в поддержке его развития, помощи в преодолении кризисов и формировании здоровой самооценки.

Это небольшое иллюстрированное пособие включает обобщенную краткую информацию из Методических рекомендаций, разработанных коллективом авторов Федерального подросткового центра. Наша основная цель — помочь специалистам, работающим с подростками, а также родителям лучше понять особенности этого возраста и привести примеры практических разработок, направленных на создание здоровой и поддерживающей атмосферы для успешной социализации и развития подростков.

Особое внимание мы постарались уделить психологическим особенностям подросткового возраста, воздействию факторов социальной среды на становление личности подростка, ключевым аспектам физиологического развития подростков, механизмам возникновения различных форм деструктивного поведения, подходам к решению конфликтов и позитивной социализации.

На страницах нашего методического издания вы найдете высказывания, принадлежащие учителям, тренерам и специалистам социальной сферы, работающим с подростками. Эти цитаты иллюстрируют как положительные, так и нежелательные аспекты из практики взаимодействия взрослых с детьми.

Мы надеемся, что это краткое пособие станет надежным помощником для специалистов, работающих с детьми подросткового возраста, так как именно их поддержка играет ключевую роль в благополучии и успешной социальной адаптации подростков.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В качестве **подросткового возраста** определяют период жизни человека от 10 до 18 лет, связанный с постепенным **переходом из статуса ребенка в статус взрослого**.

В отечественной психологии выделяют несколько новых качеств психики (новообразований), формирующихся именно в этом возрасте:

- **чувство взрослости** (стремление подростка подражать взрослым)
- **самоопределение** (поиск своего места в обществе)
- **целостная Я-концепция** (стабилизируются представления о себе)
- **абстрактно-логическое мышление**
- **развитие рефлексии и самосознания**

При этом основными видами деятельности, в рамках которых перестраиваются психические процессы и поведение подростка, являются интимно-личностное общение со сверстниками (Д. Б. Эльконин) и социально-значимая деятельность (Д. И. Фельдштейн). В рамках преимущественно этих видов деятельности подростки моделируют отношения, существующие среди взрослых, осваивают и присваивают их.

Таким образом, **в подростковом возрасте учебная деятельность отходит на второй план, уступая место социальным отношениям и поискам ответа на вопрос «Кто Я?»**. Подростковый возраст — это период, когда формируются ключевые социальные связи и происходит активное становление личности. Подростки увлеченно экспериментируют со своей внешностью, стремятся к новому опыту (часто запретному и рискованному). На фоне активного созревания у подростков ярко выражен и интерес к собственной личности: телу, сексуальности, эмоциям, характеру.



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИИ ПОДРОСТКОВ

В подростковом возрасте происходят изменения в работе всех физиологических систем организма, в том числе затрагивающие **центральную нервную систему**. Бурные физиологические изменения отражаются на эмоциональном состоянии и работоспособности: много энергии уходит на рост организма, резкие и частые перепады настроения.

Что важно знать про подростков, чтобы избежать лишних конфликтов и вовремя оказать поддержку.

- В связи с гормональными изменениями поведение подростков становится «трудным»: подростки могут быть нервными, быстро утомляются, становятся чрезмерно эмоциональными — плаксивыми или агрессивными.
- Мелатонин (гормон сна) вырабатывается у подростков на 1,5-2 часа позже, чем у взрослых. Поэтому подростки чувствуют себя бодро по вечерам, но потом не могут встать утром.



- **Регулярный дефицит сна** (а подросткам необходимо спать 9-10 часов) **может приводить к нарушениям когнитивной и эмоциональной сфер**, негативно сказываться на обучении и поведении, повышать риски употребления искусственных стимуляторов (энергетики, курение, алкоголь).
- **В возрасте 12–14 лет из-за интенсивного роста снижается физическая работоспособность и выносливость подростков.**
- **В подростковом возрасте наблюдается снижение уровня произвольного внимания, особенно если оно задается словесной инструкцией.** Снижается познавательная мотивация, подросток может находиться на уроке «в прострации» — это часто отражается на школьной успеваемости.
- **Быстрый скачок роста и веса сказывается на возрастании суточной потребности в пище.** Часто, переживая из-за происходящих изменений во внешности, подростки начинают экспериментировать с диетами. Встречается и обратная ситуация — неконтролируемое излишнее потребление пищи, особенно в ситуациях стресса.



ПОДРОСТОК В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ

Несмотря на активное стремление подростка к автономии и самостоятельности, ближайшее окружение становится для него важной социальной средой, обеспечивающей развитие. **Отношения с окружающими приобретают колоссальное значение — влияют на самоощущение подростка, его самоуважение, уверенность в себе.** Источником всех динамических изменений подростка в ходе взросления является социальная ситуация развития — специфическая, неповторимая система отношений между подростком и окружающей его социальной реальностью.



Особую роль в жизни подростка играет взрослый, который которого он ценит, которому может доверять, с которым может делиться своими проблемами и переживаниями. Это так называемый «значимый взрослый», занимающий важное место в социальной ситуации развития.

Как правило, существует область задач, которые подросток еще не может решить самостоятельно: их решение возможно в процессе в совместной со значимым взрослым деятельности. Именно это поле деятельности определяет зону ближайшего развития подростка. То, что изначально доступно для него только при поддержке взрослых, становится затем его собственным достоянием (навыками, умениями).



возможность поделиться
своими проблемами, довериться взрослому:

“Надо как-то добиться этого доверия. Этот очень долгий период проходит в несколько этапов: сначала вы просто общаетесь, потом он [подросток] уже может прийти со своими проблемами. Я добилась такого отношения с детьми, на таком уровне, что они мне никогда не врут”



ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА СИТУАЦИЮ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА

Давайте посмотрим, насколько по-разному может влиять на подростка социальное окружение и значимый взрослый. Как мы уже говорили выше, подросток оказывается перед лицом вызовов, с которыми он никогда раньше не сталкивался. **В этом возрасте становится важным найти ответы на вопросы: какой я человек? чего я хочу? как относятся ко мне окружающие? любим ли я? можно ли доверять людям и миру?**

Можно сказать, что в этот период у подростка впервые актуализируются социальные потребности (в уважении, признании, принятии, принадлежности к группе) и **внутренняя рефлексия**, которая тянет его к самопознанию, самореализации, самовыражению, новому опыту.

То, каким образом ближайшее социальное окружение отреагирует на новые вызовы в жизни подростка, во многом будет определять и эмоциональный фон его взаимоотношений со взрослым, и его жизненные выборы, и способы дальнейшей социализации. Любые особенности подростка будут проявляться или, наоборот, сводиться на нет в зависимости от той социальной ситуации развития, в которой он находится.

Например, конфликтные, напряженные взаимоотношения в семье могут стать причиной плохих оценок или девиантного поведения (воровство, употребление психоактивных веществ и т.п.). Иногда бывает и наоборот — недопонимание между подростком и учителями, в силу каких-то его особенностей и незаинтересованности взрослых, может приводить к конфликтам в семье. Такое случается, когда школьная администрация или классный руководитель обращаются к родителям с требованиями «принять меры», повлиять на поведение ребенка.



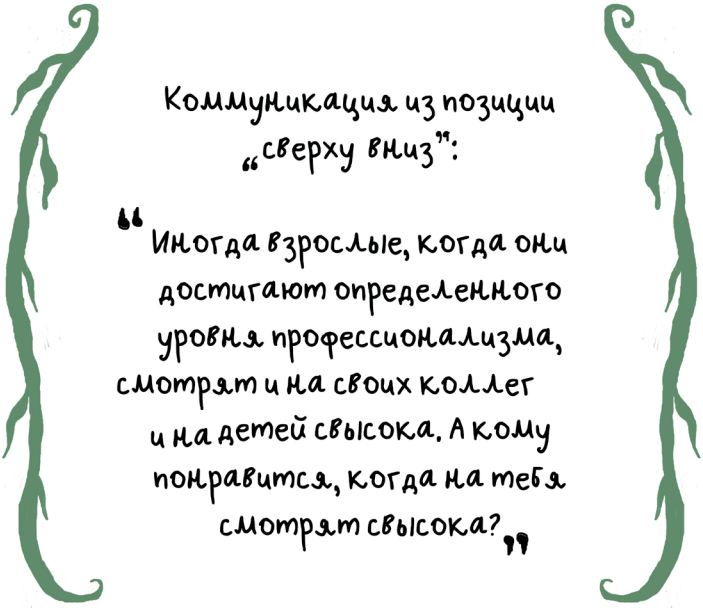
**ДВЕ СТРАТЕГИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
С ПОДРОСТКОМ**

ДВЕ СТРАТЕГИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ

Взрослые обычно избирают одну из двух стратегий взаимодействия с подростком:

1. **игнорировать потребности** — фрустрировать подростка, ставить на место, бороться с ним, особенно если эти потребности маскируются «непонятым» и «трудным» поведением;
2. **поддерживать подростка в развитии** — вместе искать новые пути и способы поведения, удовлетворяющие его потребности.

Первая стратегия, как правило, делает подростка более уязвимым и склонным к различным формам «совладающего» деструктивного поведения; вторая повышает его жизненную устойчивость к нестабильности, рискам, возникающим проблемам.



Коммуникация из позиции
«сверху вниз»:

“Иногда взрослые, когда они достигают определенного уровня профессионализма, смотрят и на своих коллег и на детей свысока. А кому понравится, когда на тебя смотрят свысока?”



Искренний интерес к подростку из равной позиции:

“ Я мысленно сажусь на корточки, чтобы показать, что мне человек интересен, мне интересно то, чем он дышит, мне интересно ему помочь. И я задаю вопрос: “Может быть, тебе нужна моя поддержка, моя помощь, может быть, ты что-то хочешь?” ”



«Выпадая» из социальной ситуации, способствующей адекватному развитию, подросток теряет опору и либо начинает искать ее вовне, у тех людей, которые, как ему кажется, хорошо его понимают (иногда это могут быть деструктивные социальные группы), либо замыкается и может «уйти в болезнь» или в онлайн-зависимость.

Итак, мы видим, что взрослый человек может сыграть важную роль в становлении подростка, однако далеко не всегда становится источником его поддержки, самоуважения и развития.

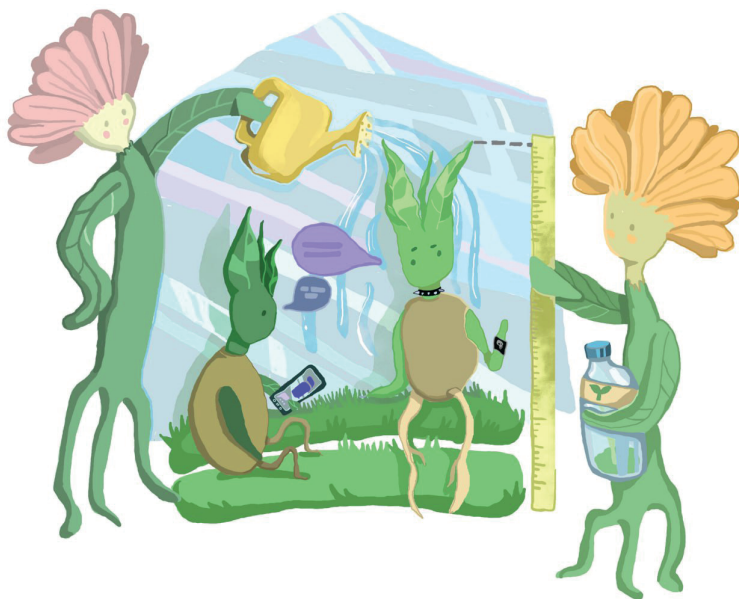
Далее рассмотрим подробнее как работают механизмы конструктивной социализации и развития модели деструктивного поведения у подростков.

МЕХАНИЗМЫ КОНСТРУКТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Каким же образом мы, взрослые, можем поддержать подростка в преодолении вызовов, с которыми он сталкивается впервые в жизни? Как взрослый, находящийся рядом в момент возрастного кризиса, может стать навигатором для подростка, который находится в поиске ресурсов для освоения новой социальной роли и моделей поведения?

«Идеальной» для развития подростка мы можем считать социально-психологическую ситуацию, в которой присутствуют следующие факторы:

- **максимально открытое взаимодействие**, в котором принимаются во внимание и уважаются как индивидуальные особенности, так и ценности отдельных социальных групп;
- **возможность чувствовать себя автором своей собственной жизни**;
- **способность рефлексировать**, осознавать свой **собственный опыт** и **опыт своего взаимодействия с другими**;
- **умение взаимодействовать с людьми**, уважая их интересы и позицию, но без пренебрежения к собственным;
- **многообразие социальных контактов и возможностей межличностного взаимодействия**, получение нового социального опыта, реализация своих интересов, участие в проектах других людей и в реализации собственных;
- **право выбора**, в том числе, разных видов деятельности, учебных предметов, учебного заведения и других возможностей, касающихся его жизни;
- **система поддержки**: люди, социальные структуры и механизмы, позволяющие конструктивно реагировать на возникающие проблемы, трудности, конфликты, поскольку и в идеальной ситуации они неизбежны.



Любой подросток, даже самый «правильный» и адекватный, может совершать глупые, недальновидные и опасные с точки зрения взрослых поступки. И задача взрослого в этот момент — быть рядом, создавая безопасную и позитивную основу для диалога в непростых ситуациях.

Создание постоянного безопасного пространства:

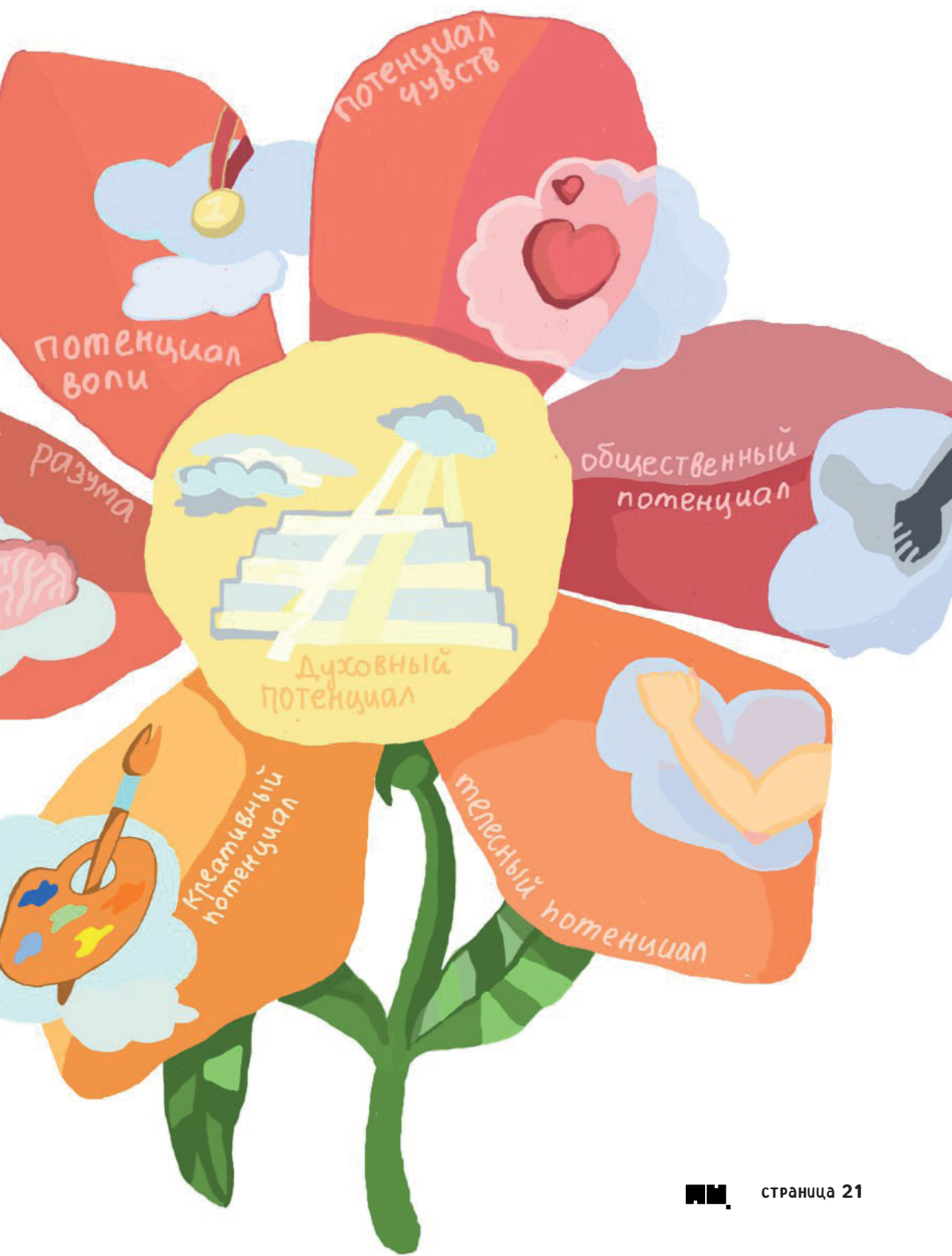
“ Мы так часто хорошо общаемся с детьми у меня в кабинете - каждую перемену просто собрание, психологический кружок какой-то. Все приходят поговорить, пообщаться. И такая атмосфера складывается, что дети говорят: “Как у вас здорово, можно я приду, присоединюсь, поговорю с вами” ”

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ»

Отечественная психология дала много полезных инструментов для работы с подростками. Среди них мы выделили **«Цветок потенциалов»** — универсальную профилактическую модель, символически представленную в виде цветка, **семь лепестков** которого **наглядно демонстрируют различные аспекты здоровья личности** (социального, телесного, душевного).

Каждый потенциал представляет собой область, в которой человек проявляет компетентность по отношению к обстоятельствам своей жизни. Уровень развития компетенций оказывает влияние на процесс адаптации человека к обстоятельствам окружающего мира.





Практическая работа с подростками в соответствии с этой моделью **позволяет видеть целостную картину развития человека и создавать условия для максимального раскрытия каждого из семи потенциалов (компетенций):**

- 1. Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья)** — способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться, умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь.
- 2. Потенциал воли (личностный аспект здоровья)** — способность человека к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.
- 3. Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья)** — способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.
- 4. Потенциал тела (физический аспект здоровья)** — способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности.
- 5. Общественный потенциал (социальный аспект здоровья)** — способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям, стремление к общению, коммуникативной компетентности, обретение чувства принадлежности ко всему человечеству.
- 6. Креативный потенциал (творческий аспект здоровья)** — способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться и быть автором своей жизни.
- 7. Духовный потенциал (духовный аспект здоровья)** — отражает способность человека развивать свою духовную природу, выражать (воплощать) высшие ценности в жизни.

Развитие каждого из потенциалов (компетенций) происходит за счет информирования, просвещения подростка относительно его особенностей и возможностей, а также за счёт расширения репертуара его индивидуальных умений и навыков.

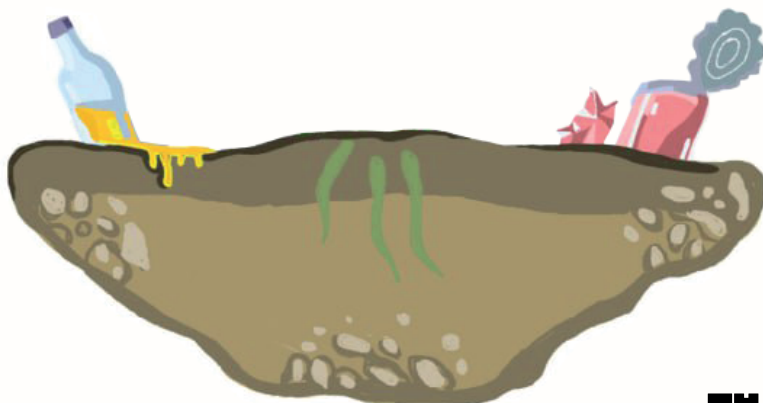
Уважительная поддержка уникального пути развития каждого подростка, направленность на активизацию его внутренних ресурсов значительно снижает вероятность возникновения и развития деструктивного поведения в этом возрасте.

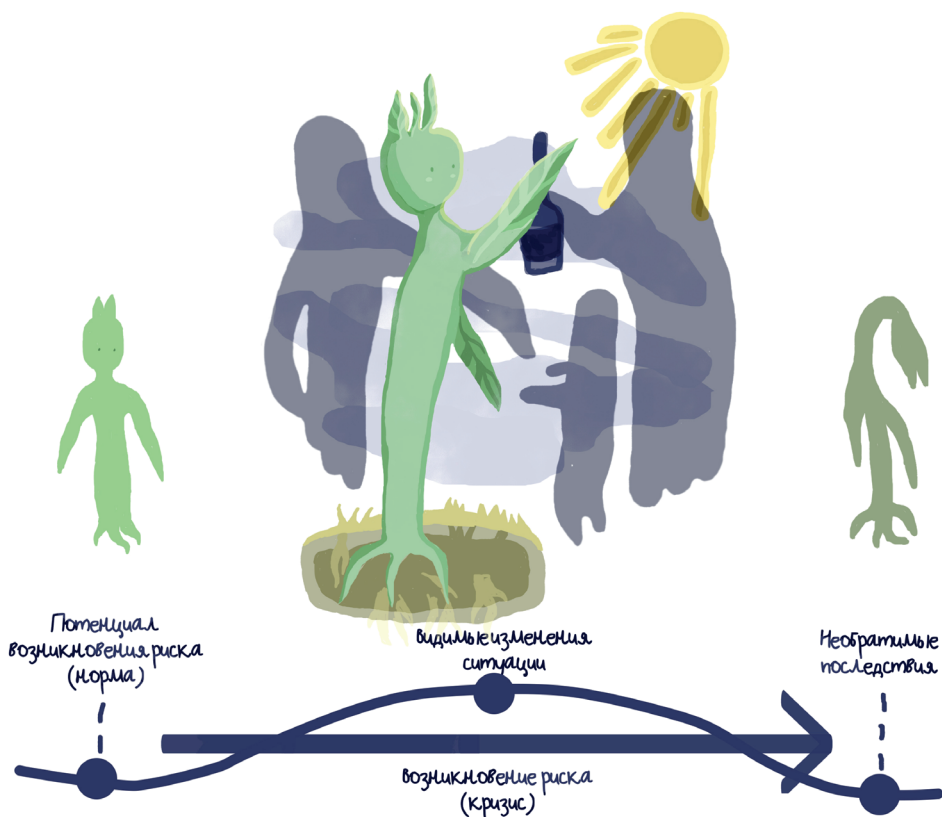
МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Если социальная ситуация развития неблагоприятна и взаимоотношения между подростком и его социальным окружением не ресурсны для подростка, не приводят к удовлетворению его потребностей, не решают задачи развития, мы можем назвать ее ситуацией социально-психологической дезадаптации (СПД).

В ситуации социально-психологической дезадаптации основные потребности подростка фрустрированы, и он старается найти альтернативные способы, чтобы их удовлетворить. Тогда вокруг подростка постепенно начинает выстраиваться социальная среда, где есть возможности для удовлетворения потребностей и реализации задач данного возраста. Возникает ощущение принятия и понимания со стороны новых друзей, имеющих сходные проблемы и интересы. Подросток может чувствовать уважение и признание со стороны новых взрослых «авторитетов», переживать свою возросшую независимость.

Альтернативная среда не обязательно будет иметь антисоциальную, агрессивную направленность — это может быть музыкальная субкультура, объединенная общим интересом или протестом группа, просто уличная компания или сообщество участников компьютерной игры в интернете. **Важно, что подростки воспринимают такие взаимоотношения как настоящие, неформальные, не лицемерные, в которых можно быть честным с собой и другими.**





С помощью психоактивных веществ подросток может не только подтверждать свою «взрослость», но и создавать иллюзию избавления от сложных чувств — таких, как тревога, обида, беспокойство. Различные проявления девиантного поведения, включая прогулы школьных занятий, бродяжничество, употребление алкоголя и наркотиков, участие в экстремистских и криминальных группировках зачастую являются попыткой подростков справиться с возникающими трудностями и поиском возможности для развития и реализации своих неудовлетворенных потребностей.



СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Таким образом, у детей подросткового возраста мы нередко можем наблюдать различные **формы поведения, отклоняющиеся от ожиданий взрослых и от социальных норм**, не соответствующие распространенным правилам, стереотипам, установкам, причиняющие реальный ущерб другим или самому подростку. **Такое поведение принято называть «девиантным».**

В «зоне риска» подобных отклонений так или иначе оказываются все подростки, но не у каждого проявления девиантного поведения получают развитие. Как мы уже говорили выше, важную роль здесь играет социальная ситуация развития подростка, влияющая на его уязвимость или, наоборот, устойчивость к рискам.

В попытке справиться со сложной ситуацией социально уязвимый подросток, в зависимости от своего характера, темперамента, типа нервной системы и т. п., может быть склонен к различным типам дезадаптивного совладающего поведения. **Максимально обобщая, можно выделить четыре основных типа деструктивного реагирования на трудности:**

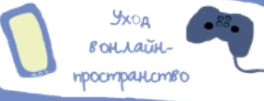
- аддиктивное поведение
- самоповреждающее поведение
- делинквентное поведение
- ранняя автономия

Важно!

Не наблюдая каких-то конкретных проявлений асоциального поведения у подростков, не следует бить тревогу, рассматривать ситуацию как проблемную, уделять ей какое-то особое внимание. Однако нужно иметь в виду, что риски возникновения девиантного поведения в подростковом возрасте находятся в потенциальном состоянии и кризис может вспыхнуть в любой момент, поэтому время, когда «еще ничего не произошло», является самым благоприятным и продуктивным для социализации подростков.



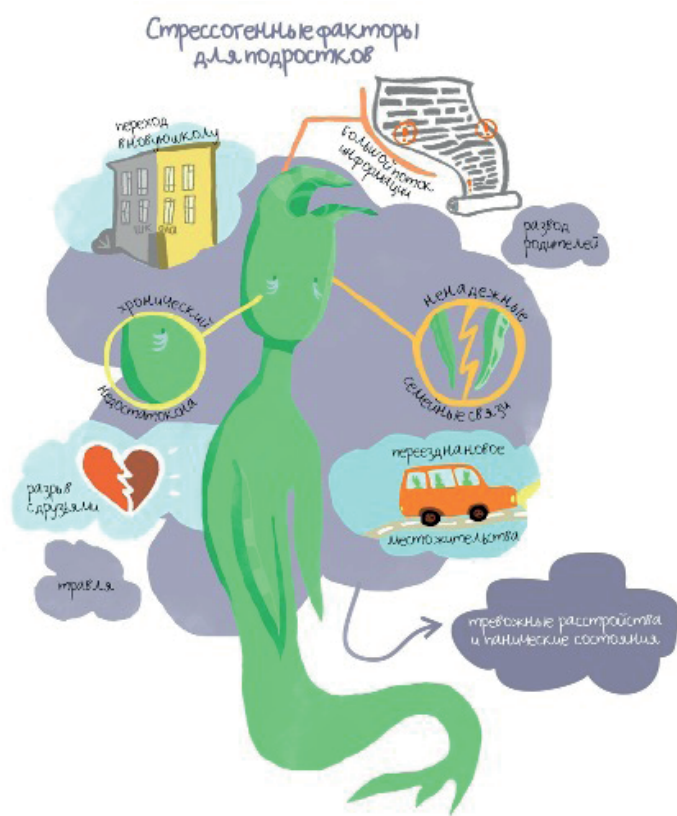
МАТРИЦА СОЦИАЛЬНЫХ РИСКОВ

Тип деструктивного сводящего поведения	Определение	Виды деструктивных реакций
Аддитивное (зависимое) поведение 	Форма деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или определенных видов деятельности	Употребление психоактивных веществ (ПАВ)  Азартные игры  Уход в онлайн-пространство  Расстройства пищевого поведения 
Делинквентное поведение 	Асоциальное, противоправное поведение человека, нарушение норм, подпадающее под категорию противоправного действия. Проявляется в поступках (действиях или бездействиях), наносящих вред как отдельным людям, так и обществу в целом	Причинение вреда жизни и здоровью  Нанесение ущерба имуществу  Незаконный доход 

Тип деструктивного сводящего поведения	Определение	Виды деструктивных реакций
Аутоагрессивное поведение 	Намеренная активность, направленная на причинение себе вреда. Аутоагрессия может проявляться в прямом и косвенном причинении себе вреда различной степени тяжести, а также неосознанном саморазрушительном поведении (рискованном поведении, выборе опасных профессий)	Самоповреждающее поведение Рискованное поведение Суицидальное поведение
Ранняя автономия 	Преждевременная попытка смены статуса «ребенка» на статус «взрослого», приводящая к тяжелым нарушениям социализации (отказ от посещения школы, автономное проживание, ранняя сексуализация и тп.)	Безнадзорность (уход из дома, прогулы, двор) Безпризорность (жизнь вне дома, замещающие взрослые)  Участие в группировках (субкультуры, экстремизм)

СТРЕСС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подростки не обладают такой же устойчивостью к стрессу, как взрослые. Повышенная эмоциональность и недостаточный контроль приводит к бурной реакции на стрессовые ситуации и может приводить к физическим проблемам: таким, как **регулярные головные боли, расстройства пищеварения, частые простуды**. Стресс также оказывает **негативное влияние на процессы запоминания и обучения, способности к коммуникации**. Факторы, вызывающие стресс, могут быть как внешними, так и внутренними: влияние окружающей среды, мысли, эмоции.



В подростковом возрасте под влиянием различных стрессогенных факторов, например, хронического недостатка сна, большого потока различной информации, ненадежных семейных связей, травмирующих событий нередко возникают тревожные расстройства и панические состояния, что может повлиять на дальнейшую жизнь во взрослом возрасте.

К событиям, способным вызвать у подростка чрезмерный стресс и эмоциональную травму, относятся аварии, катастрофы, болезнь или смерть родителя, сексуальное насилие, жестокое обращение в семье, война, теракт. События, не оказывающие такого сильного влияния, но, тем не менее, вызывающие стрессовую реакцию (развод родителей, переезд на новое место жительства, переход в новую школу, разрыв с друзьями, травля), встречаются в жизни практически каждого подростка.

Пытаясь самостоятельно справиться со стрессом, подросток может начать употреблять психоактивные вещества, демонстрировать высокорискованное поведение, пищевые расстройства и интернет-зависимость, что может создавать у него иллюзию снятия стресса и контроля.

Внимание к изменениям в поведении подростка:

“У меня училась девочка, она всегда опаздывала на уроки, она красилась уже с 5-го класса. И вот один раз она пришла в школу, не опоздав, на “Разговоры о важном”, в понедельник не накрашенная, я увидела у неё потухшие глаза, и мне стало страшно. Я оставила ее после этого урока, оказалось, что мама с папой расходятся. И она не знает, что делать в этой ситуации. Для меня это была самая сложная задача: объяснить, что так случается в жизни, что так бывает, и это сложный момент”

Несмотря на свою уязвимость, психика подростка может быть очень гибкой. И это качество можно развить, обучая подростка различным способам справляться со стрессом.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

Одним из эффективных подходов к социализации подростков является «восстановительный подход», и именно на него мы предлагаем ориентироваться в профилактике и решении проблем социально-психологической дезадаптации подростка.

Целью восстановительного подхода является социальная интеграция людей и социальных групп через организацию конструктивного взаимодействия (развивающего контакта, диалога), направленного на разрешение проблемы с учетом интересов (потребностей, возможностей) всех участников проблемной ситуации.

Иными словами, задача специалистов — найти вместе с подростком и его ближайшим социальным окружением способ адекватного и эффективного реагирования на ситуацию, к которой подросток приспособился «дезадаптивным» способом.

Основным фокусом работы с подростком становится восстановление возможностей и ресурсов развития, содействие становлению личности.

Условие успеха — контакт, в основе которого лежит принятие взрослым подростка как самоценной развивающейся личности, способной совершать свободный, ответственный выбор и обладающей потенциалом творческой самореализации.



ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

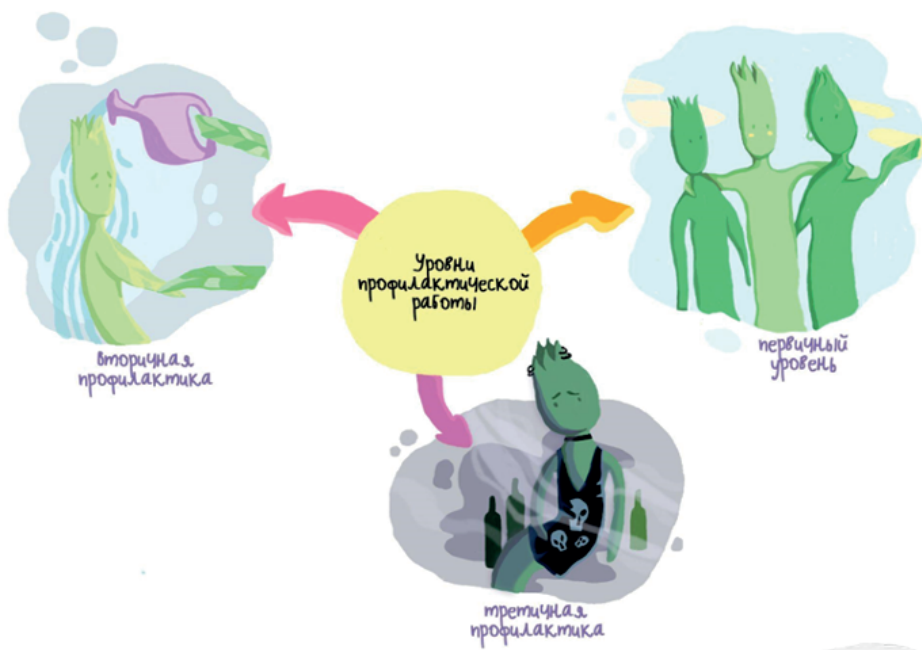
Выделяют три уровня профилактики девиантного поведения: первичную, вторичную и третичную.

Первичный уровень профилактики (превенция) направлен на укрепление психического здоровья в целом и проводится с детьми, родителями, педагогами. **Объектом первичной профилактики** являются люди, не имеющие поведенческих проблем. **Ее цель** — минимизация возможного риска возникновения поведенческих трудностей в будущем у психологически благополучных субъектов.

Превенция подразумевает работу в направлении общей и частной профилактики. Общая профилактика включает повышение уровня информированности специалистов образовательной организации о течении и проявлении возрастных кризисов, депрессий, о возможностях получения психологической и иной помощи (очной и дистанционной) в трудных жизненных ситуациях. Частная профилактика направлена на выявление групп риска. **Одним из основных направлений первичной профилактики можно считать снижение уровня социально-психологической дезадаптации обучающихся.** В рамках общей профилактики проводится просветительская работа среди родителей и специалистов.

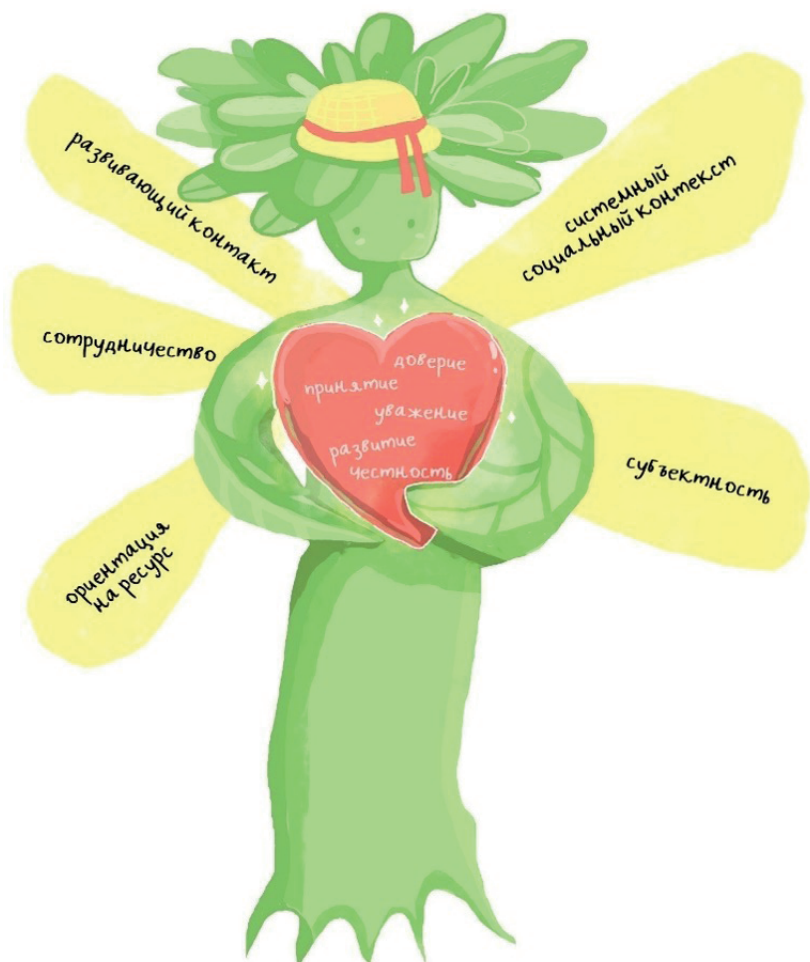
Вторичная профилактика (интервенция) — это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации, и работа с выявленными группами риска. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологам, психиатрам, социальным педагогам).

Третичная профилактика (поственция) — это помощь, которая оказывается людям со стойким поведением риска. Чаще всего этот уровень определяется как реабилитация.



СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

Размышляя о том, какими качествами должен обладать взрослый, чтобы стать той самой значимой фигурой в жизни подростка и иметь достаточный авторитет в его глазах, мы пришли к очень простому выводу: **он должен быть «человеком» — личностью.** Именно наши личностные качества делают возможными (или невозможными) конструктивные развивающие отношения с детьми в непростой период взросления.



Личность начинается с глубинных установок и ценностей:

что нам важно, за что мы готовы бороться, какие интересы отстаивать. Первое, что нужно сделать взрослому, — это заглянуть внутрь себя и честно ответить на несколько вопросов:

- «Действительно ли я хочу и готов столкнуться со всеми вызовами, который несет этот возраст?»
- «Готов ли я быть честным и последовательным?»
- «Готов ли я меняться?»
- «Вижу ли я сам личность и человека в подростке?»
- «Готов ли я уважительно отнестись к его жизни, выбору, интересам?»

К сожалению, если мы не можем утвердительно ответить на большинство этих вопросов, вряд ли мы когда-либо сможем научиться быть эффективными в работе с подростками.

Именно ориентация на ценности позволяет нам оставаться человеком в сложных ситуациях и делать профессиональный выбор с опорой на принципы восстановительного подхода.



ПРИНЦИПЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПОДХОДА

- **Субъектность** есть признание того факта, что каждый участник взаимодействия имеет свое собственное представление о ситуации, свои интересы, потребности, обладающие равной ценностью и имеющие свои веские основания.
- **Осознанная ответственность** предполагает системную опору на ценности восстановительного подхода в моменты принятия решений (как взрослого человека, так и подростка), осмысленный выбор своего поведения с учетом и прогнозированием возможных последствий.
- **Проактивность:** активная жизненная позиция, позволяющая профессионалам и подросткам творчески искать новые направления развития и совместной деятельности, способы решения проблем и т. п.
- **Сотрудничество.** Этот принцип тесно связан с субъектностью: только партнерские отношения с подростком и его ближайшим социальным окружением могут привести к позитивным долгосрочным изменениям.
- **Системный социальный контекст.** Подразумевается рассмотрение проблемной ситуации человека в контексте социальной ситуации развития. Проблемная ситуация становится предметом обсуждения, ее решение находится в социальной плоскости и преобразуется в задачу для поиска ресурсов.
- **Ориентация на ресурс.** Каждый человек, семья или сообщество обладают собственными ресурсами для качественного улучшения жизненной ситуации, для развития, сколь бы проблемной ситуация ни выглядела. У любого ребенка, подростка и взрослого есть ресурс для развития, и в каждой проблемной ситуации заложены возможности для ее разрешения.

- **Развивающий контакт** выражается в преобразовании ситуации дезадаптации в ситуацию развития. Важен сам процесс взаимодействия, организуемый специалистом, и его позиция в этом процессе. «Идеи, окружающие подростка и находящиеся в начале его созревания вне его, становятся его внутренним достоянием, неотъемлемой частью его личности».

ОШИБКИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

В процессе взаимодействия с подростками можно столкнуться с рядом распространённых ошибок, которые могут негативно сказаться на коммуникации с ними и на результатах работы в целом. Рассмотрим основные из них, совершаемые взрослыми во взаимодействии с подростками. Понимание этих ошибок поможет создать более доверительную атмосферу, способствующую развитию и самовыражению подростков, а также укреплению взаимопонимания между ними и взрослыми.



ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

- Надменность, взгляд «сверху вниз», позиция всезнающего, костюм «супермена».

Использование взрослым своей власти:

“Ей (учителю) для того, чтобы показать свое возмущение и негодование, достаточно было поднять одну бровь. А в крайней степени негодования, когда ученика, сказавшего так легко: “Я не выучил домашнее задание”, она спросила, с большим удивлением, искренне открыв глаза широко, как большой ребенок: “А вы сумасшедший?”. Все, не нужно никаких нотаций”

- Игнорирование: «потом решим, потом созвонимся, в другой раз»... Другого раза может не быть.
- Обман, неискренность, манипуляции.
- Проявления агрессии, повышение голоса, приказной тон, хамство в ответ на хамство подростка.
- Необдуманное слова, оценочные суждения и критика, обесценивающие замечания, которые подросток крайне болезненно воспринимает на свой счет.



Использование хороших отношений с одними подростками, чтобы вместе оказывать влияние на другого (манипуляция):

“Об этом узнали другие ребята, с которыми я хорошо общаюсь, мы все вместе встретились с этим ребенком, и они на него, скажем так, наехали: “Как ты разговариваешь с учителем? Давай сядем, обсудим эту проблему и решим ее”. Он, посмотрев на мое окружение, просто сдался и говорит: “Да, я был не прав! Простите, извините”.”

- Ригидность, неспособность меняться, неспособность признавать свои ошибки, пересматривать опыт.

Двойные послания:

“Он всегда применял такой странный термин для нас - “дурацкие дети”. Это была его любимая фраза. Мы никогда не понимали, почему он так говорит. И сейчас, чем старше мы становимся, тем больше я начинаю понимать, почему он так говорил. Ну конечно, он говорил это с такой теплотой душевной.”

- Страх перед подростками.
- Несправедливость
(разное отношение к разным детям в идентичных ситуациях).

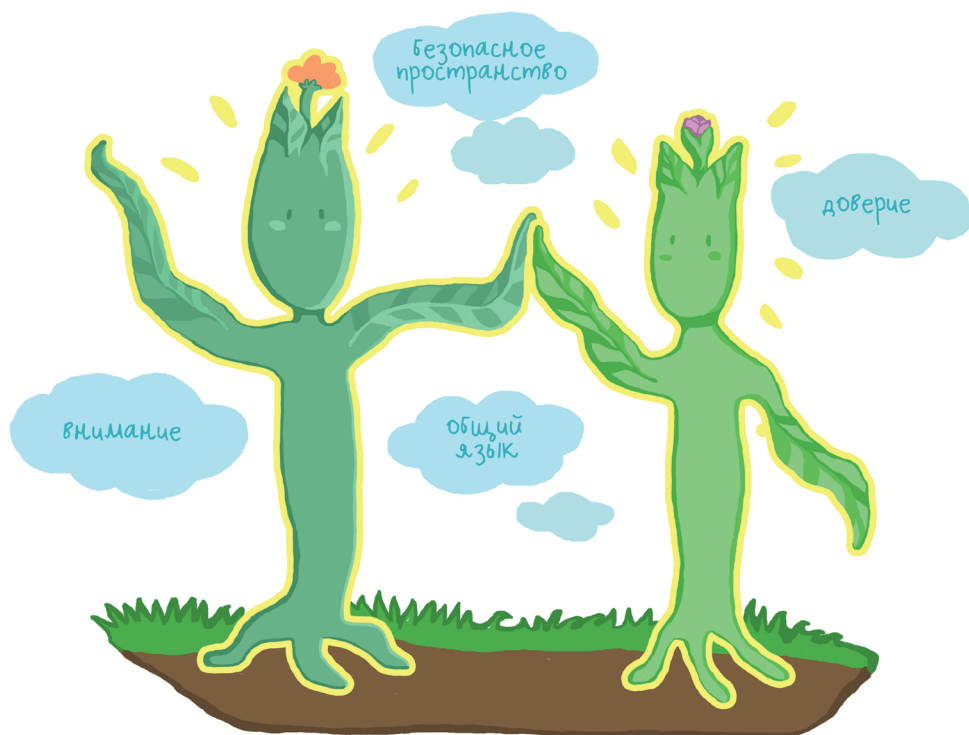
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст — сложный, критический этап в развитии личности. У всех без исключения подростков есть трудности, и помочь справиться с ними можем мы, взрослые.

В наших возможностях — укрепить сильные стороны подростка и обратить внимание на слабые, поддержать ребенка на пути его становления и обойтись в результате без негативных последствий. Для этого совсем не обязательно быть дипломированным психологом или педагогом.

Важно **стремиться понять особенности подросткового возраста, быть осведомленным о том, что происходит в жизни подростка и окружающих его социальных рисках, принимать внезапные «странности» его поведения без яростного осуждения и нападок.** Подростки очень тяжело переживают изменения, происходящие с ними, и часто считают себя «ненормальными» и «неадекватными», но признаться в этом открыто им очень сложно.

Мы надеемся, что факты о развитии подростков и практики, собранные в этой книге, помогли вам структурировать уже имеющиеся знания и понять, что подросток нуждается в объяснении того, что происходит с ним в этот период и помогут вам инициировать и поддерживать доверительный контакт с вашими детьми или подопечными. Сохраняйте позитивный настрой и помните, что подростку необходим поддерживающий взрослый рядом — проводник через нестабильность и непредсказуемость их внутреннего мира на пути становления уникального «Я». Именно вы можете объяснить и показать подростку, что он находится на удивительном этапе развития собственных возможностей.



Учебно-методическое издание

С. В. Гани, Т. Г. Подушкина, Е. А. Павшенко

ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Методическое пособие.

Составитель *Елизавета Климова-Вяткина*

Иллюстрации *Ксения Ярудова*

ISBN 978-5-907779-67-9



Формат 84×108/32. Гарнитура Raleway
Бумага офсетная. Печать цифровая
Тираж 100 экз. Заказ №424
Подписано в печать 05.03.2025

Отпечатано в ООО «Типография точка ру»
105116, Москва, ул. Буракова, 27, корп. 40
E-mail: info@printpointru.ru
<http://printpointru.ru/>

Издательство «Порт приписки»
8 (800) 300 83 50
E-mail: info@portpripiski.ru
<http://portpripiski.ru>