

Мильрат Анастасия Артуровна

студентка

Пазухина Светлана Вячеславовна

почетный профессор Российской академии образования,
член-корреспондент Российской академии естествознания, член
Общероссийской общественной организации «Федерация психологов
образования России», д-р психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ: РИСКИ И УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются современные риски развития школьников подросткового возраста. Подчеркивается, что гармоничное развитие личности обучающегося возможно лишь в психологически безопасной среде. Проводится анализ составляющих такой среды. Раскрываются направления деятельности психолога по ее обеспечению, среди которых: своевременная диагностика, профилактическая деятельность, развивающая и коррекционная работа. Особый акцент делается на необходимости информационно-разъяснительной работы с педагогами и родителями.

Ключевые слова: подростки, школа, психологическая безопасность, риски, условия.

В современных условиях в образовательной среде школы повысился риск возникновения угроз психологической безопасности. В широком смысле понятие безопасность подразумевает состояние защищенности человека. Под психологической безопасностью мы понимаем состояние, «свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно – доверительном общении...» [1]. Так,

С.К. Рошин рассматривал психологическую безопасность человека как уровень развития условий его жизнедеятельности. В современных зарубежных исследованиях (А. Эдмонсон, Д.В. Джонсон) показано, что уровень психологической безопасности в образовательной среде школы зависит от взаимоотношений человека с его референтной группой: подросткам свойственно испытывать страх и чувство напряженности при снижении уровня психологической безопасности [2]. Особый интерес представляет концептуальная идея венгерского психолога А. Ола, в которой говорится о важности формирования психологического иммунитета [2]. Действенность данной концептуальной идеи была подтверждена исследованиями американского психолога Д. Гильберта [2].

Школьная образовательная среда должна обеспечить развитие каждого обучающегося как личности «с целью адекватной ориентации в окружающем мире» (согласно федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО)) [6]. Успешное развитие личности возможно лишь в безопасной среде.

Работая с подростками, важно учитывать особенности этого возраста: эмоциональную неустойчивость, связанную с неравномерным физическим развитием и половым созреванием; переход от зависимого детства к потенциально независимой взрослости; поиск, формирование и утверждение своего «Я»; появление интимно-личных отношений со сверстниками. При этом пиковым по рискам развития считается возраст 11–13 лет у мальчиков и 13–15 лет у девочек.

Недостаток жизненного опыта, который позволил бы проанализировать проблему и найти ее решение, а также гормональная перестройка организма, которая снижает устойчивость организма к стрессу, могут привести подростка к мыслям о суициде. Кроме влияния специализированных интернет-сайтов в сети к суицидальным наклонностям подростка могут привести сложные семейные ситуации (развод родителей, насилие в семье, смерть близких и т. д.), неразделенная любовь, недостатки физического развития (инвалидность, хронические болезни), одиночество, совершенное подростком правонарушение, присутствие в качестве свидетеля при акте суицида и др.

Стремление подростков к эмансипации (отделению от взрослых, выходу из-под опеки), потребность группироваться, общаться, а также необходимость заполнить свободное время, особенно когда его слишком много, приводит школьников к объединению в группы, зачастую отрицательной направленности – асоциальные, которые не соответствуют правовым и моральным требованиям общества: радикалы (стремящиеся изменить установленный порядок); анархисты (панки, экстремисты); нонконформные (выражающие протест), криминальные (гопники, «хулиганские дворовые компании»). О необходимости создавать условия профилактики отклонений в поведении подростков следует говорить не тогда, когда они уже совершили правонарушение, а сразу, как только он присоединился к асоциальной группе.

Для профилактики вышеперечисленных рисков школьный психолог должен вести работу не только с подростками, но и с учителями и родителями. Взаимодействуя с последними, важно вести информационно-разъяснительную работу. Взрослые должны узнать об опасностях в сети. Необходимо раскрыть им суть таких явлений, как троллинг, буллинг и пр. Важно привести примеры деструктивных групп (например, «Синий кит», «Тихий дом»), чтобы родители понимали суть их деятельности. Полезно привести статистику подросткового суицида. Психолог может рассказать, по каким признакам определяют, что ребенок нуждается в помощи. Родителям можно предложить заполнить тест-анкету «Знаете ли вы своего ребенка?» (после заполнения листок с ответами остается у родителя, психолог поясняет вопросы, а родитель оценивает, насколько он близко знает своего ребенка), выполнить упражнение «Оцени степень участия в жизни своего ребенка» (родитель описывает пять жизненно важных вещей, расставляет приоритеты (№1, №2...№5), после ставит то время, которое уделил этой ситуации вчера, затем анализирует, сколько времени он посвящает действительно важным вещам в жизни, и на каком месте в этом списке находится ребенок). Необходимо дать рекомендации: контролировать время, проведенное подростком в сети (важно чтобы он знал об этом контроле), установить с ним доверительные отношения, также обсуждать возникающие у подростка проблемы. Для профилактики аддиктивного и

девиантного поведения, а также вступления подростка в асоциальные группы родителям важно обеспечить его досуг, учителям (классным руководителям) устраивать интересные для детей мероприятия (квесты, экскурсии, творческие вечера и т. д.), активно пропагандировать здоровый образ жизни.

Выявляя подростков группы риска, психологам следует использовать в своей работе диагностические программы (например, для выявления компьютерной зависимости: Т.Ю. Больбот и Л.Н. Юрьевой, С.А. Кулакова, А. Жичкиной и т. д.; для изучения склонности к суицидальному поведению: «Шкала безнадежности» А. Бека, «Шкала одиночества» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона. «Опросник склонности к агрессии» Басса-Перри).

Школьным психологам необходимо развивать у подростков чувство социальной ответственности за свое поведение в сети, совершенствовать чувство эмпатии, рефлексивности (способности к самоанализу своего поведения), развивать осознание собственной ценности, чувство уверенности в себе. Простое упражнение, позволяющее подросткам познать себя, – «Мои сильные стороны», где им предлагается на листе бумаги перечислить двадцать пунктов своих собственных качеств, помогающих им в жизни. Интересное упражнение «Вопрос-ответ», где на листе бумаги моделируется конфликт, и, разбирая написанное, подросток сам осознает, как правильно вести диалог в конфликтной ситуации, не обостряя его. Еще одно полезное упражнение – «Помоги другу». При его выполнении подростку предлагается представить, что его вымышленный очень близкий друг попал в трудную жизненную ситуацию. Подростку на листе бумаги предлагается составить десять фраз для поддержки друга. Через несколько дней нужно вернуться к списку, скорректировать или дополнить его. В будущем, испытывая трудности, подросток, перечитав список, сможет оказать себе самоподдержку.

Важно донести до подростков и их родителей, что в любой жизненной ситуации они могут рассчитывать на помощь специалистов: школьных психологов, психиатров, экстренных служб.

Список литературы

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И.А. Баева. – СПб.: СОЮЗ, 2002. – 271 с. – EDN RXYNVL
2. Гамова С.Н. Научные подходы к изучению психологической безопасности в отечественных и зарубежных исследованиях / С.Н. Гамова, Т.Д. Красова, Ж.В. Чуйкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №4. – С. 9. EDN LRRIZV
3. Зарецкий В.В. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведение / В.В. Зарецкий, А.Н. Булатников // Профилактика зависимостей. – 2015. – №1. – С. 1–14. EDN VBBOWZ
4. Плешаков В.А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до Homo Cyberus'а: монография / В.А. Плешаков. – М.: МПГУ: Прометей, 2012. – 212 с.
5. Файнштейн Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними / Е.И. Файнштейн // Директор школы. – 2010. – №7. – С. 72–76.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (с изменениями и дополнениями): утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №286 // Гарант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/400907193/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 07.10.2024).