

Устинова Вероника Александровна

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, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ: РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

***Аннотация:** статья рассматривает современные техники практической психологии в работе с подростками, направленные на развитие креативности и улучшение социального взаимодействия. Предложенные техники демонстрируют, что сочетание структурированности и творческого подхода, основанного на нейропсихологическом обосновании и психоэмоциональном развитии, способствует не только развитию креативности, но и формированию устойчивых социальных навыков у подростков, что в долгосрочной перспективе влияет на академическую успеваемость, психологическое благополучие и продуктивную вовлеченность в общественную жизнь.*

***Ключевые слова:** подростковая психология, креативность, социальное взаимодействие, арт-терапия, дизайн-мышление, игровая терапия, цифровая поддержка, междисциплинарная команда, этика, оценка эффективности.*

Современная практическая психология в работе с подростками предполагает синтез эмпирически обоснованных методик и творческих подходов, ориентированных на возрастные особенности, контекст жизни молодого человека и

задачи социально-психологической адаптации. В рамках данной статьи рассматриваются техники, широко применяемые в клинике и образовательной среде, которые направлены на развитие творческого потенциала и совершенствование навыков социального взаимодействия. Арт-терапия выступает не столько как эстетическая практика, сколько как язык самовыражения и инструмент для осознания глубинных эмоциональных и когнитивных процессов. Подросток через художественные материалы получает возможность переосмыслить личностные конфликты, тревожные переживания, сомнения в идентичности и принадлежности к группе сверстников, а психолог – получить доступ к внутренним процессам и структурировать обсуждения таким образом, чтобы поддержать развитие эмпатии и взаимопомощи в группе. В арсенале арт-терапии применяются графические, коллажные и скульптурные техники, работа с цветом и текстурами, что позволяет формировать безопасное пространство для открытого диалога и совместной рефлексии. Важным является не только результат конкретного художественного продукта, но и процесс взаимодействия: умение слушать, учитывать чужую точку зрения и совместно достигать художественных задач, что закладывает основы социального учета и коллективной ответственности.

Игровые техники в подростковой психологии основаны на естественной мотивации исследовать границы дозволенного, пробовать новые роли и моделировать социальные ситуации. Сюжетно-ролевые игры, сценарные задания, коммуникативные упражнения и динамика конфликтов позволяют подросткам безопасно опробовать различные модели поведения, отрабатывать навыки вербального и невербального общения и развивать способность адаптироваться в команде. Психодинамические элементы интегрируются в игровые сценарии с помощью символических заданий и повествований, что помогает углубить самопонимание и регулировать тревогу. Важной целью является не только раскрытие внутренних мотивов, но и формирование устойчивой рефлексивной позиции после занятия – анализа того, какие стратегии взаимодействия оказались наиболее эффективными, какие ограничения были замечены и какие навыки требуют развития. Принципы этикета и безопасность взаимодействия остаются основой,

поскольку подростковый возраст связан с риском нарушения границ и эмоционального перенапряжения. Систематическое применение игровых техник позволяет развить навыки сотрудничества, умение слушать друг друга, научиться формулировать конструктивную обратную связь и разрешать конфликты с помощью структурированных сценариев и дискуссий.

Дизайн-мышление в практике подростковой психологии демонстрирует, каким образом подростки могут переходить от выявления потребностей к формулированию проблемных заявлений, генерации идей, прототипированию и тестированию решений. Этот подход способствует развитию креативности как способности видеть альтернативные перспективы, а также развивает компетенции сотрудничества, ответственности за общий результат и гибкости в управлении проектами. В образовательной и клинической среде дизайн-мышление применяется в рамках проектов, ориентированных на решение реальных задач школьной или локальной общины, где учащиеся работают в междисциплинарной команде, что усиливает мотивацию и создаёт условия для применения творческих решений в реальных контекстах. Важна структурированная рефлексия по завершении каждого цикла: какие идеи сработали, какие не дали ожидаемого эффекта, какие навыки и роли оказались наиболее полезными. Такой подход стимулирует метапознание, развитие самоэффективности и формирование устойчивого отношения к обучению и личному росту.

Цифровые форматы поддержки становятся неотъемлемой частью современных технологий помощи подросткам. Онлайн-платформы и мобильные сервисы расширяют доступ к психологической помощи, позволяют мониторить динамику изменений и поддерживать подростков вне зависимости от географических ограничений. В то же время цифровые инструменты поднимают вопросы конфиденциальности, информированного согласия, защиты данных и цифровой грамотности. Этические принципы включают прозрачность целей вмешательства, информирование подростков и их родителей об ожидаемых результатах и возможных рисках, а также меры защиты в онлайн-среде. В мультидисциплинарной практике цифровые решения часто используются в сочетании с очной работой, чтобы

обеспечить непрерывность поддержки, гибкость в расписании и расширенные возможности для коммуникации между школьной администрацией, семьей и специалистами здравоохранения. Важно учитывать цифровую грамотность подростков и их семей как фактор доступности услуг и эффективности вмешательств.

Междисциплинарная кооперация – ключ к эффективности вмешательств. Взаимодействие школы, семьи, социальных и медицинских служб позволяет учитывать контекст жизни подростка: образовательные задачи, семейную динамику, условия проживания и культурные особенности.

Эффективность обеспечивается координацией целей и согласованием ожиданий, что даёт целостную поддержку. Оценка строится на сочетании качественных методов (интервью, наблюдение) и количественных шкал (тревожность, депрессия, социальная адаптация и т. д.). Обратная связь с подростком и его окружением помогает корректировать методы и поддерживает мотивацию к изменениям.

Учет культурного и семейного разнообразия является критически важным компонентом современной практики. Модели вмешательства должны быть адаптированы к различным семейным структурам, культурным нормам, языковым барьерам и местным ресурсам. Анализ динамики семьи с учетом школьной среды и социально-экономических условий позволяет более точно выбирать меры вмешательства и снижать риск культурной или языковой дискриминации. Этот подход широко использует сценарии конфликтов, моделирование социального взаимодействия и ролевые игры, которые позволяют подросткам безопасно экспериментировать с различными стилями общения и видеть последствия своих действий в контролируемой среде. В результате формируется набор коммуникативных навыков – активное слушание, формулирование конструктивной обратной связи и умение разрешать конфликты. Этические и юридические аспекты включают защиту прав несовершеннолетних, соблюдение конфиденциальности и согласие на участие в исследованиях или вмешательствах, а также ответственность за безопасность при онлайн-взаимодействиях.

Современные техники опираются на сочетание нейропсихологических основ, принципов психического развития и клинической практики. Развитие креативности и социального взаимодействия становится интегральным компонентом адаптации к жизни.

Список литературы

1. Иванова Е.А. Современная подростковая психология: инновационные подходы и клинические практики / Е.А. Иванова, Н.В. Петрова. – М.: Наука-Строй, 2019.
2. Смирнов К.В. Игровые методики в работе с подростками: теория и технология применения / К.В. Смирнов, В.Н. Лебедев. – СПб.: Питер, 2020.
3. Андреева Т.В. Арт-терапия в контексте подросткового развития: современные направления / Т.В. Андреева. – М.: Академкнига, 2021.
4. Кузнецова Я.М. Design thinking в образовании и психотерапии подростков: от идеи к прототипу / Я.М. Кузнецова. – М.: Гриф и Ко, 2022.
5. Егоров А.Ю. Внимательность и регуляция эмоций у подростков: нейропсихологический подход / А.Ю. Егоров. – Новосибирск: СОЦИС, 2020.
6. Поляков С.Н. Цифровая психотерапия подростков: безопасность, этика и эффективность / С.Н. Поляков, Л.А. Васильева. – Екатеринбург: УрФУ Press, 2023.
7. Филиппова Г.Д. Междисциплинарные команды в школьной психологии: организационные модели и примеры реализации / Г.Д. Филиппова. – Казань: Kazanser, 2021.
8. Лисова М.В. Социальная адаптация подростков: измерение и коррекция в рамках комплексной оценки / М.В. Лисова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2022.
9. Никитина Е.В. Этические аспекты онлайн-взаимодействий в работе с несовершеннолетними / Е.В. Никитина. – М.: Юрлит, 2021.
10. Андрусова Е.Н. Мультимодальные подходы к обучению и развитию творческих навыков у подростков / Е.Н. Андрусова. – СПб.: БХВ-Петербург, 2024.