

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 01 » 06 2026 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код – наименование направления

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ПРЕДИКТОРА СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОСРЕДСТВОМ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

Руководитель	<u>Н.В. Басалаева</u> подпись, дата	доц. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>Е.В. Наконечная</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>И.И. Корейбо</u> подпись, дата		<u>И.И. Корейбо</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер	<u>Я.В. Виталёва</u> подпись, дата	01.06.2026	<u>Я.В. Виталёва</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2026

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению посредством группового тренинга» содержит 133 страницы текстового документа, 49 использованных источников, 15 таблиц, 9 рисунков, 4 приложения.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПРЕДИКТОР, ПОДРОСТКИ, ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ, ПРОФИЛАКТИКА.

В настоящее время проблема аддиктивного поведения является важной. В действительности существует множество соблазнов и рисков, требующих от человека быть психологически устойчивым. Подростки часто становятся уязвимыми для формирования зависимостей в связи с возрастными особенностями. Одной из форм групповой работы для снижения риска формирования аддиктивного поведения у подростков может стать групповой тренинг, предполагающий коммуникацию участников и различные виды упражнений, направленных на развитие навыков саморегуляции.

Цель работы – изучение возможностей группового тренинга в развитии эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению.

Анализ результатов диагностики показал, что у 78,6 % испытуемых имеются признаки аддиктивного поведения от начальной стадии до деградации личности, и высокие показатели тревожности и навязчивости при сниженных самооценке и автономности. С целью изменения этих показателей нами разработана система занятий с применением группового тренинга «Мои эмоции – мои друзья».

Сопоставив результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу о том, что разработанная нами система занятий может быть эффективна для развития эмоциональной устойчивости подростков и снижения их аддиктивной склонности.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения проблемы развития эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению.....	10
1.1 Эмоциональная устойчивость как предиктор склонности к аддиктивному поведению подростков.....	10
1.2 Психологические особенности подростков, склонных к аддиктивному поведению.....	14
1.3 Групповой тренинг как средство развития эмоциональной устойчивости подростков, склонных к аддиктивному поведению.....	20
2 Развитие эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению посредством группового тренинга.....	29
2.1 Организация исследования и описание методик. Анализ результатов первичной диагностики подростков.....	29
2.2 Описание системы занятий с применением группового тренинга, направленной на развитие эмоциональной устойчивости подростков, склонных к аддиктивному поведению.....	39
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики	52
Заключение.....	62
Список использованных источников.....	65
Приложение А Результаты первичной диагностики подростков.....	71
Приложение Б Содержание группового тренинга «Мои эмоции – мои друзья».....	75
Приложение В Результаты повторной диагностики подростков.....	129
Приложение Г Результаты математической обработки данных.....	133

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена ростом эмоциональных нарушений среди подростков, что связано с повышенными психосоциальными нагрузками, цифровизацией жизни и особенностями возрастного кризиса. Эти факторы представляют угрозу для подрастающего поколения. Подростковый возраст сам по себе является периодом повышенной уязвимости из-за присущей ему эмоциональной лабильности, стремления к самоутверждению и чувствительности к мнению сверстников. В сочетании с современными угрозами, развитие эмоциональной устойчивости становится ключевым фактором защиты подростков от деструктивных форм поведения.

Вслед за П.И. Зильберманом, под эмоциональной устойчивостью мы понимаем «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [13]. Данное свойство выступает ключевым предиктором склонности к аддиктивному поведению, поскольку его несформированность проявляется в трудностях саморегуляции, импульсивности и неспособности выдерживать эмоциональное напряжение без ухода в замещающие формы активности. В настоящем исследовании эмоциональная устойчивость сопоставляется с такими аспектами аддиктивного поведения, как потеря контроля над своими действиями, резкие изменения в образе жизни (снижение успеваемости, отказ от прежних увлечений, бесконтрольное использование гаджетов) и отрицание проблемы – по классификации, предложенной Н.Н. Телеповой [34].

Под аддиктивным поведением мы, опираясь на подход Н.Н. Телеповой, понимаем одну из форм девиантного поведения, характеризующуюся стремлением к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых химических веществ или постоянной

фиксацией внимания на определенных видах деятельности [34]. В данном исследовании мы затрагиваем следующие формы аддикций, наиболее распространенные в подростковой среде:

1. химические аддикции: употребление никотина (включая вейпинг), алкоголя, психоактивных веществ;
2. нехимические (поведенческие) аддикции: интернет-зависимость (зависимость от социальных сетей, коротких вертикальных видео, мессенджеров), игровая зависимость (компьютерные и мобильные игры).

Исследования показывают, что многие подростки идут в интернет за эмоциональной поддержкой. Цифровая среда создает ложное ощущение психологического комфорта, однако на практике зачастую способствует дестабилизации эмоционального состояния личности. Вместо того чтобы служить инструментом психологической поддержки, цифровые ресурсы способствуют формированию деструктивных паттернов поведения повышая психологическую уязвимость подростков [33]. История американского подростка, который покончил с собой после общения с ИИ-чатом – это страшный пример того, к чему могут привести новые технологии. Когда ребенку не хватает навыков саморегуляции и критического мышления, он идет искать поддержку и принятие в виртуальный мир, который совсем не гарантирует безопасности.

Современные технологические решения выступают в роли триггеров аддиктивного поведения, где основными стимулами являются система непрерывных уведомлений, онлайн-гейминг и формат коротких вертикальных видео [33]. Статистические данные подтверждают масштабность проблемы: более 70 % российских подростков осуществляют цифровую активность более шести часов в сутки. При этом у 49,3 % респондентов наблюдается сформированная нездоровая привязанность к мобильным устройствам, а среди детей старше семи лет показатель вовлеченности в компьютерные игры достигает 83 %.

Проблемное использование социальных сетей отмечается у подавляющего большинства учащихся (83,4 %), причем многие используют их для борьбы со скукой или регулирования своего настроения [8].

Помимо интернет-зависимостей, сохраняется актуальность и традиционных форм аддикций. Статистические данные показывают, что 20 % всех наркозависимых в России – это дети до 13 лет, а Красноярский край входит в ТОП-5 регионов с высоким уровнем впервые выявленной наркомании [24]. По данным ВОЗ за 2025 год, около трети российских подростков (30 %) имеют признаки повышенной тревожности и эмоциональной нестабильности [9].

В таких условиях эмоциональная устойчивость как интегративная характеристика, обеспечивающая способность противостоять стрессам и регулировать эмоциональные состояния, выступает ключевым фактором профилактики деструктивных поведенческих паттернов.

В контексте поиска эффективных профилактических методов аддиктивного поведения среди подростков, индивидуальная психологическая работа зачастую не может в полной мере воссоздать социальный контекст, а групповой тренинг, в свою очередь, представляет собой микромодель социума, где дезадаптивные эмоциональные паттерны проявляются в реальном времени и могут быть целенаправленно скорректированы [40].

Таким образом, профилактическая работа должна быть построена на переориентации с борьбы со следствиями (зависимостью) на развитие эмоциональной устойчивости не как статичной черты личности, а как динамического, развиваемого навыка, включающего осознание, принятие, дифференциацию и трансформацию эмоционального опыта. Для этого необходимо рассматривать групповой тренинг не как набор упражнений, а как полноценную среду, где подросток не просто узнает о навыках регуляции, а проживает и апробирует их в безопасных, но эмоционально насыщенных условиях группового взаимодействия, тем самым формируя новую, адаптивную «Я-позицию» [3].

Цель: изучение возможностей группового тренинга в развитии эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению.

Объект: эмоциональная устойчивость как предиктор склонности к аддиктивному поведению.

Предмет: возможности группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости у подростков.

Гипотеза: предполагаем, что развитие эмоциональной устойчивости у подростков посредством группового тренинга снизит показатели их склонности к аддиктивному поведению.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Описать эмоциональную устойчивость как предиктор склонности к аддиктивному поведению.

2. Охарактеризовать психологические особенности подростков склонных к аддиктивному поведению.

3. Организовать и провести экспериментальное исследование, направленное на изучение эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности у подростков, проанализировать результаты исследования.

4. Разработать и реализовать групповой тренинг, направленный на развитие эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению, оценить его эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (опросники: «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон), «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов, в том числе математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных психологов и педагогов по проблеме эмоциональной устойчивости личности и ее структуры: Л.М. Аболин, Е.Н. Азлецкая, Г. Айзенк, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Н.В. Головчиц, П.И. Зильберман, Е.П. Ильин, К.О. Капустина, Д.А. Леонтьев, М.И. Лисина, А. Маслоу, В.С. Мухина, Я. Рейковский, В.М. Русалов, Б.М. Теплов, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин; по возрастным особенностям эмоциональной сферы подростков и психологии аддиктивного поведения: А.С. Бобылева, А.К. Костин, О.И. Миронова, И.В. Семченко, Н.П. Сетко, М.О. Хацкевич, Х. Хуан, И.Т. Маккей, И. Шао; по методологии группового тренинга в работе с подростками: И.В. Борисова, И.В. Вачков, А.Г. Грецов, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, М. Кипнис, К. Левин, А.А. Осипова, В.Г. Ромек, К. Фопель, И. Ялом; по психологической коррекции эмоциональной устойчивости и профилактике аддиктивного поведения: Л.В. Тарабакина, Н.Н. Телепова.

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска. Исследование проведено в сентябре 2025 – апреле 2026 года. Выборка представлена учащимися 9 класса в количестве 42 человек. Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2025 г. – декабрь 2025 г.) – изучение теоретических аспектов развития эмоциональной устойчивости у подростков, определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности подростков.

2 этап (январь 2026 г. – апрель 2026 г.) – разработка и реализация группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости подростков с целью изменения показателей их аддиктивной склонности.

3 этап (май 2026 г. – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности у подростков, анализ

полученных результатов, оценка эффективности работы с подростками, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2025). По теме выпускной квалификационной работы написана 1 статья.

Практическая значимость данной выпускной квалификационной работы заключается в том, что проанализированная и структурированная информация может использоваться социальными педагогами, педагогами-психологами, учителями при работе с подростками. В качестве эффективного метода развития эмоциональной устойчивости у подростков может применяться разработанный и представленный в данной работе групповой тренинг.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 наименований, 4 приложений. В работе содержится 15 таблиц, 9 рисунков. Общий объем работы – 133 страницы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ПРЕДИКТОРА СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

1.1 Эмоциональная устойчивость как предиктор склонности к аддиктивному поведению подростков

Нынешнее поколение подростков живет в мире, сильно отличающемся от реальности их родителей даже десятилетней давности. Современная жизнь характеризуется непрерывным информационным потоком, стремительными переменами и высокой степенью неопределенности. В «цифровой эпохе» подростки ежедневно сталкиваются с переизбытком информации и давлением со стороны социальных сетей, мессенджеров и видеоплатформ, ставших неотъемлемой частью их существования. В этих условиях способность противостоять стрессогенным факторам без ущерба для психологического благополучия приобретает роль ключевого фактора, предотвращающего уход в деструктивные формы совладания с реальностью.

В современной психологической науке эмоциональная устойчивость рассматривается как сложный, многомерный конструкт, выполняющий ключевую функцию в системе психической регуляции деятельности и поведения. Анализ литературы показывает многообразие подходов к определению данного феномена. Обобщая различные точки зрения, можно выделить несколько ключевых определений, которые отражают различные взгляды на природу этого свойства.

П.И. Зильберман в рамках структурно-функционального подхода, акцентирующего внимание на внутреннем строении психических явлений, определяет эмоциональную устойчивость как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке»

[13]. Данное определение подчеркивает системность феномена: устойчивость возникает не благодаря какому-то одному качеству, а именно благодаря слаженному взаимодействию всех уровней психики.

В контексте функционально-регулятивного подхода Я. Рейковский понимает эмоциональную устойчивость как умение человека сохранять направленность своих действий и контроль над эмоциями под влиянием сильного эмоционального давления [21; 29]. В отличие от теории П.И. Зильбермана, которая сосредоточена на результативности, этот подход подчеркивает значимость механизмов саморегуляции, где устойчивость трактуется как способность управления поведением в стрессовой ситуации.

В качественно-феноменологическом подходе Л.М. Аболина основным показателем эмоциональной устойчивости является устойчивое преобладание положительных эмоций, позволяющее преодолевать неизбежные отрицательные переживания. Здесь устойчивость приравнивается к умению сохранять позитивный настрой и жизнестойкость даже в сложных обстоятельствах [1].

Таким образом, обобщая рассмотренные теоретические подходы, можно прийти к следующей итоговой формулировке: эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, обеспечивающее способность к сохранению целенаправленности поведения и самоконтроля в эмоциогенных условиях, поддержание преобладающего позитивного фона переживаний и гибкое реагирование на изменяющиеся обстоятельства без ущерба для психологического благополучия и продуктивности деятельности.

Однако для более глубокого понимания механизмов функционирования эмоциональной устойчивости и возможностей ее целенаправленного развития необходимо обратиться к рассмотрению ее структуры. Будучи интегративным свойством, эмоциональная устойчивость представляет собой сложную систему, состоящую из ряда взаимосвязанных компонентов, каждый из которых вносит свой специфический вклад в общую способность личности противостоять стрессовым воздействиям.

Анализ структуры эмоциональной устойчивости, предлагаемый различными авторами, позволяет выделить несколько ключевых взаимосвязанных компонентов:

1. Психофизиологический компонент – особенности нервной системы, тип высшей нервной деятельности, свойства темперамента, являющиеся природной, генетически обусловленной основой эмоциональной устойчивости [1; 15; 35]. Данный компонент определяет порог эмоционального реагирования и скорость восстановления после стресса [15; 31]. Исследования показывают, что лица со слабым типом нервной системы более склонны к эмоциональной нестабильности при интенсивных нагрузках, но при оптимальном уровне активации могут демонстрировать высокую чувствительность и продуктивность.

2. Эмоциональный компонент характеризует способность к распознаванию собственных эмоций и эмпатии, адекватное их выражение и регуляцию интенсивности аффекта. Этот компонент включает эмоциональную осведомленность, управление эмоциями и эмоциональную гибкость [10; 21; 39]. Эмоциональный компонент тесно связан с соотношением позитивных и негативных эмоциональных переживаний [21; 39].

3. Когнитивный компонент – оценка ситуации как менее угрожающей или более контролируемой, когнитивная переоценка, умение переключать внимание, рефлексия, способность к предвидению последствий. Когнитивный компонент позволяет снижать субъективную значимость стрессора и находить адаптивные способы интерпретации событий [5; 26; 36]. Исследования показывают, что когнитивная переоценка является одним из наиболее эффективных механизмов регуляции эмоций в подростковом возрасте [10; 39].

4. Волевой компонент – способность выбирать конструктивные стратегии совладания, умение действовать рационально, несмотря на эмоциональное напряжение, навыки самообладания и самоконтроля [20; 26]. Данный компонент проявляется в способности не поддаваться импульсивным реакциям,

сохранять целенаправленность поведения в стрессовых ситуациях, мобилизовывать ресурсы для преодоления трудностей.

5. Мотивационный компонент связан с иерархией мотивов, ценностями и смысложизненными ориентациями личности [5; 23; 36]. Устойчивость к стрессу выше у тех лиц, чьи действия определяются внутренними, содержательными мотивами, а не внешними стимулами [5; 20].

Все перечисленные компоненты образуют целостную систему эмоциональной регуляции. Как отмечается в работе Е.Н. Азлецкой и К.О. Капустиной для развития эмоциональной устойчивости важно воздействовать на все эти компоненты, но наиболее пластичными и поддающимися коррекции в подростковом возрасте являются эмоциональный и когнитивный компоненты, что связано с высокой сензитивностью этого возрастного периода к развитию рефлексии, самосознания и социальных навыков [17].

Взаимосвязь эмоциональной устойчивости и аддиктивного поведения подростков определяется тем, что именно несформированность или недостаточность данного интегративного свойства личности выступает одним из ключевых факторов риска формирования зависимостей. Подростковый возраст, будучи критическим периодом развития, характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, лабильностью настроения и высокой чувствительностью к стрессу. Как показывают современные исследования, для подростков, склонных к аддиктивному поведению, характерны выраженная эмоциональная неустойчивость, сниженная способность к произвольной регуляции поведения и склонность к поиску быстрых компенсаторных форм удовлетворения потребностей. Столкнувшись с ситуацией фрустрации или эмоционального напряжения, подросток с низкой эмоциональной устойчивостью оказывается не в состоянии справиться с негативными переживаниями конструктивными способами. Вместо когнитивной переоценки ситуации или волевого усилия он выбирает иллюзорно-компенсаторные копинг-стратегии – уход в аддиктивную реальность, которая позволяет

временно снизить эмоциональное напряжение, но не решает проблему, а усугубляет личностную дезадаптацию. Ранние предикторы этого пути нередко формируются задолго до подросткового возраста. Исследования коморбидных расстройств у несовершеннолетних показывают, что среди ранних предикторов аддиктивного поведения следует отметить патологию центральной нервной системы в пре- и перинатальном периоде, на фоне которой в детстве возникают неврозоподобные симптомы и гипердинамические нарушения, трансформирующиеся к пубертату в стойкие поведенческие расстройства.

Таким образом, развитие эмоциональной устойчивости выступает важнейшим фактором профилактики девиантного поведения, поскольку позволяет подросткам справляться с негативными эмоциями конструктивными способами, не прибегая к деструктивным формам поведения [11; 20]. Как подчеркивает Н.В. Головчиц, развитие эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости у подростков позволяет им справляться с негативными эмоциями конструктивными способами, не прибегая к деструктивным формам поведения, так как эмоциональная устойчивость – это один из ключевых механизмов стрессоустойчивости, обеспечивающий регуляцию эмоциональной сферы [11]. Следовательно, целенаправленное формирование компонентов эмоциональной устойчивости должно стать приоритетным направлением психолого-педагогической работы, направленной на профилактику аддиктивного поведения в подростковой среде.

1.2 Психологические особенности подростков, склонных к аддиктивному поведению

Подростковый возраст традиционно рассматривается в психологии как период «бури и натиска», характеризующийся гормональной перестройкой, становлением самосознания и поиском своего места в значимой группе [10]. Однако современные исследования отечественных и зарубежных ученых вносят важные уточнения в понимание того, какие именно психологические

особенности делают подростка уязвимым перед лицом аддикции. Склонность к аддиктивному поведению – это не просто «трудный характер», а сложный симптоматический комплекс, включающий в себя как нейробиологические, так и глубокие личностные структуры, требующие комплексного психолого-педагогического сопровождения.

Ключевым фактором, предрасполагающим к аддикции, является дисбаланс между созреванием лимбической системы, которая отвечает за эмоции и стремление к вознаграждению и префронтальной коры, которая, в свою очередь, отвечает за контроль и планирование. В лонгитюдном исследовании NCANDA-A (США), где выборка составляла 807 человек, было продемонстрировано, что траектории употребления психоактивных веществ напрямую связаны с индивидуальными различиями в дофаминовой нейробиологии [46]. Подростки с высокой импульсивностью и низким тормозным контролем демонстрировали «пиковое» употребление веществ уже в раннем подростковом возрасте, тогда как их более устойчивые сверстники либо избегали этого, либо начинали позже. Таким образом, повышенная импульсивность и поиск новизны являются не просто чертами характера, а биологически детерминантами фактора риска. Подтверждая это на уровне поведенческой мотивации, лонгитюдное исследование Шао с коллегами выявило, что поведенческая система торможения, связанная с тревожностью и чувствительностью к наказанию, парадоксальным образом также повышает риск инициации употребления. Еще более сильным предиктором оказалась «чувствительность к вознаграждению в поиске веселья», увеличивающая шансы начала употребления на 23 % [48]. Это подчеркивает двойственную природу риска: подросток может искать вещество как для снижения дискомфорта, занимаясь своего рода самолечением, так и для получения удовольствия.

Масштаб распространения аддиктивных форм поведения среди несовершеннолетних в Российской Федерации приобретает характер системной проблемы. Согласно результатам исследований, опубликованным в журнале

«Гигиена и санитария», выявлены тревожные тенденции: у значительной части современных подростков отмечаются признаки аддиктивного поведения, связанного как с употреблением психоактивных веществ, так и с нехимическими формами зависимостей – прежде всего, интернет-зависимостью и игровой зависимостью [33]. Российские исследователи отмечают феномен «сдвига» аддикций в сторону поведенческих форм. Значительная доля подростков демонстрирует преобладание высокого риска развития наркотической и алкогольной зависимостей, однако предрасположенность к поведенческим формам зависимости также выражена у значительной части учащихся [33]. Особого внимания заслуживают данные о распространенности вейпинга как новой формы химической аддикции среди подростков. А.К. Костин, исследовавший данную проблему на учащихся 8 классов, отмечает, что почти половина подростков проявляет умеренные аддиктивные тенденции, а более четверти – выраженную склонность к зависимому поведению. При этом большинство учащихся слабо осведомлены о реальных рисках использования электронных сигарет, а в структуре их Я-концепции выявлены значительные проблемные зоны: низкая самооценка внешности, сомнения в авторитете у сверстников, неудовлетворенность своим характером [19]. Это создает благоприятную среду для формирования механизмов компенсации, где вейпинг выступает инструментом повышения статуса в группе.

Для понимания природы аддиктивного поведения М.О. Хацкевич провела сравнительный анализ личностных особенностей подростков с разными типами аддикций: химической, интернет-зависимостью, игровой и социальной зависимостью. Исследование показало, что каждый тип аддикции имеет специфический личностный профиль [38]. Выяснилось, что подростки с химическими аддикциями характеризуются акцентуациями по возбудимому и гипертимному типам, демонстрируют высокую поисковую активность в сочетании со сниженным самоконтролем. А интернет-зависимые подростки чаще демонстрируют тревожные и шизоидные черты, характеризуются

социальной тревожностью и дефицитом коммуникативных навыков в реальном взаимодействии [42]. Виртуальная среда становится для них безопасным пространством, где отсутствует невербальная коммуникация, что снижает уровень тревоги, но усугубляет социальную дезадаптацию. Подростки с игровой аддикцией занимают промежуточное положение: они так же импульсивны, но с выраженной потребностью в достижении [38].

Ранее эмоциональная устойчивость была охарактеризована нами как адаптивный механизм, но при описании психологического портрета подростка, склонного к аддикции, ключевым становится понятие эмоциональной дисрегуляции. Исследование коморбидных симптомов, таких как: тревога, депрессия, соматические жалобы, продемонстрировало эффект самолечения: подростки с высоким уровнем психологического дистресса в 2,13 раза чаще начинают употреблять вещества по сравнению с бессимптомными сверстниками [44]. Это создает порочный круг: негативные эмоции снимаются веществом, что препятствует формированию собственных навыков совладания и закрепляет аддиктивный паттерн как основной. Сходные выводы представлены в публикации А.А. Голенкова и О.И. Мироновой, посвященной анализу вынужденных контактов у подростков, склонных к аддиктивному поведению. Авторы показывают, что аддиктивные подростки испытывают значительные трудности в неформальном общении: они плохо распознают эмоциональные состояния партнера, неверно интерпретируют коммуникативные намерения, часто воспринимают нейтральные стимулы как угрожающие. Это приводит к формированию защитной реакции в виде ухода в аддиктивную реальность, где эмоциональная нагрузка на навыки межличностной коммуникации снижена. Показательно, что в ходе социальной реабилитации такие подростки демонстрируют позитивную динамику именно при условии целенаправленного обучения распознаванию и вербализации эмоций [25].

Важной характеристикой является также алекситимия – неспособность распознавать и описывать собственные эмоции. В условиях сильного

эмоционального возбуждения подросток не может сказать «я злюсь», вместо этого испытывая недифференцированное телесное напряжение. Не находя слов для переживания, он прибегает к действию – аддиктивной реализации, которая становится единственно доступным способом регуляции аффекта.

Согласно исследованию, охватившему 1601 старшеклассника, жестокое обращение в детстве является мощным предиктором аддикций, причем опосредовано оно двумя путями: через импульсивность (для курения и интернет-зависимости) и через раздражительность (для алкоголизации) [45]. Это говорит о формировании разных стратегий ухода от реальности: одни ищут мгновенной разрядки и дофаминового подкрепления, другие пытаются «залить» гнев и фрустрацию. Цепочка «травма – эмоциональная нестабильность – аддикция» является одной из наиболее устойчивых и тяжелых для коррекции. Исследование А.С. Бобылевой, посвященное влиянию тревожности на склонность к аддиктивному поведению у молодых парней, выявило парадоксальный результат: показатели ситуативной тревожности оказались выше в группе нормотипичных юношей. Автор объясняет это тем, что нормативно развивающиеся юноши в большей степени ориентированы на социально одобряемые цели, что закономерно повышает их тревожность в ситуациях оценки и выбора. У юношей же, склонных к аддиктивному поведению, эта связь нарушена: тревога не получает конструктивной разрядки в достижении социально значимых целей и находит выход в замещающих аддиктивных формах поведения. Это имеет важное практическое значение: профилактика аддикций должна включать не только снижение тревожности, но и формирование позитивных жизненных целей и доступность разных форм досуга [4].

И.В. Семченко, С.В. Хашаева и Е.В. Сушкова подчеркивают, что аддикция в молодежной среде формируется на пересечении индивидуально-психологических особенностей и факторов социальной среды. Авторы выделяют среди ключевых предикторов социальную дезорганизацию, размытость моральных норм и доступность соблазнов. Особого внимания, по

мнению исследователей, заслуживает интернет-зависимость, темпы распространения которой среди российской молодежи приобретают характер эпидемии: «цифровая социализация» создает иллюзию насыщенного общения при реальном дефиците навыков непосредственного межличностного взаимодействия [32]. Эту точку зрения разделяют исследователи, отмечающие, что ведущими триггерами формирования интернет-зависимости у подростков 13-17 лет становятся короткие вертикальные видео, онлайн-игры и постоянные уведомления мессенджеров, которые обеспечивают мгновенное дофаминовое подкрепление и формируют аддиктивный цикл [33].

Психологический портрет подростка с интернет-зависимостью имеет свою специфику. Если химические аддикты чаще демонстрируют поиск ощущений, то интернет-зависимые подростки нередко характеризуются социальной тревожностью, застенчивостью и дефицитом коммуникативных навыков. Виртуальная среда становится для них безопасным пространством, где отсутствует невербальная коммуникация и есть время на обдумывание ответа, что снижает уровень тревоги, но усугубляет социальную дезадаптацию в реальном мире [38; 42].

Таким образом, психологический портрет подростка, склонного к аддиктивному поведению, собирается из импульсивности, эмоциональной дисрегуляции, алекситимии и дефицита адаптивных копинг-стратегий. Для этого контингента характерно не просто употребление веществ или уход в сети, а специфический стиль переживания: они не выдерживают фрустрации, не умеют вербализовать свои чувства и не видят конструктивных способов выхода из кризиса. Именно эти особенности должны стать ключевыми для проведения психокоррекционной работы, что обосновывает выбор группового тренинга в качестве основного инструмента профилактики.

1.3 Групповой тренинг как средство развития эмоциональной устойчивости подростков, склонных к аддиктивному поведению

В современной психологической практике тренинг является одной из наиболее результативных методик целенаправленного воздействия на личность и группу. Это интерактивный подход к обучению, где новые знания не преподносятся в готовом виде, а активно формируются участниками в процессе упражнений, ролевых игр и дискуссий [7]. Понятие «групповой тренинг» охватывает комплекс активных практических психологических техник, применяемых для развития навыков самопознания, самоконтроля, эффективной коммуникации и межличностного взаимодействия [6].

Особую актуальность групповой тренинг приобретает при работе с подростками, склонными к аддиктивному поведению. Для данного контингента характерны эмоциональная дисрегуляция, неспособность распознавать и описывать собственные эмоции, дефицит адаптивных копинг-стратегий, трудности в межличностной коммуникации, а также склонность к импульсивности и руминациям [19; 25; 38]. Традиционная просветительская работа о вреде курения, наркотиков или чрезмерного использования гаджетов, как показывают современные исследования, демонстрирует ограниченную эффективность при работе с подростками [6]. Подростки, склонные к аддиктивному поведению, характеризуются сниженной рефлексией и механизмами психологической защиты, что делает информационные воздействия малоэффективными [4]. В ответ на этот вызов российская психолого-педагогическая наука предлагает смещение фокуса с запретов на развитие ресурсов личности – в частности, эмоциональной устойчивости [33; 38].

Аддиктивное поведение всегда имеет социальный контекст. Закрепление зависимости часто происходит в референтной группе, под давлением окружения или в подражание «значимым другим» [6]. Как подчеркивают в своем исследовании О.И. Миронова и А.А. Голенков, именно нарушения в

сфере межличностной коммуникации такие, как неспособность выстраивать неформальные контакты и неверная интерпретация эмоций собеседника, являются ключевыми «точками болевого реагирования» для аддиктивных подростков [25]. Групповой тренинг позволяет создать альтернативную микросреду, где нормой становится открытое выражение чувств, а не их подавление или уход, и где поддержка оказывается за конструктивное поведение. В безопасных, но эмоционально насыщенных условиях группового взаимодействия дезадаптивные коммуникативные паттерны проявляются в реальном времени и могут быть целенаправленно скорректированы [37].

Кроме того, для подросткового возраста характерна референтность группы сверстников, чье мнение оказывает большее влияние, чем мнение взрослых [4; 7]. Групповой тренинг, основанный на механизмах групповой динамики, является наиболее адекватной формой работы с подростками, поскольку позволяет моделировать ситуации межличностного взаимодействия в безопасной среде, предоставляя возможность получать обратную связь от сверстников. Как отмечал основоположник теории групповой динамики К. Левин, изменять поведение людей в составе группы проще, нежели каждого индивида в отдельности [7]. Группа сверстников выступает для подростка моделью реального социального окружения, где он получает возможность экспериментировать с различными ролями, получать обратную связь и оценивать последствия своих действий.

Для того чтобы обосновать, почему именно групповой тренинг является адекватным методом развития эмоциональной устойчивости у подростков, склонных к аддиктивному поведению, необходимо обратиться к компонентной структуре эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость складывается из психофизиологического, эмоционального, когнитивного, поведенческого и мотивационно-волевого компонентов, характеристика которых представлена в параграфе 1.1. Каждый из этих компонентов может и должен быть целенаправленно развит в процессе тренинговой работы. Ниже, в таблице 1, представлены методы группового тренинга по развитию

компонентов эмоциональной устойчивости и их профилактическое значение для аддиктивного поведения.

Таблица 1 – Методы группового тренинга по развитию компонентов эмоциональной устойчивости и их профилактическое значение для аддиктивного поведения

№ п/п	Компонент	Методы и техники тренинга	Значение для профилактики аддикций
1	Психофизиологический	<ul style="list-style-type: none"> – дыхательные техники; – техники прогрессивной мышечной релаксации (по Э. Джекобсону); – телесно-ориентированные упражнения, помогающие лучше чувствовать свое тело и его сигналы [14; 27] 	Для аддиктивных подростков, часто находящихся в состоянии хронического стресса, техники становятся «скорой помощью», альтернативной уходу в зависимость
2	Эмоциональный	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения на расширение эмоционального словаря; – техники работы с эмоциональными состояниями; – упражнения на развитие эмпатии [12; 18] 	Важен для подростков с алекситимией – обучение вербализации собственных переживаний (переход от недифференцированного телесного напряжения к словам) [16]
3	Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> – рефлексивные практики; – групповые обсуждения; – анализ кейсов; – техники когнитивного реструктурирования (например, «рефрейминг») [16; 22] 	Преодоление руминативных тенденций (склонности к навязчивому «пережевыванию» негативных мыслей) [44]
4	Поведенческий	<ul style="list-style-type: none"> – ролевые игры, моделирующие стрессовые ситуации; 	Дефицит навыков уверенного отказа является одним из ключевых

Окончание таблицы 1

№ п/п	Компонент	Методы и техники тренинга	Значение для профилактики аддикций
		– обучение ассертивному (уверенному) поведению и навыкам отказа [12; 30; 37]	факторов, провоцирующих подростка на пробу психоактивных веществ или участие в рискованных активностях под давлением группы
5	Мотивационно-волевой	– упражнения на осознание личных ресурсов; – создание позитивного социального контекста в группе; – поддерживающая обратная связь [7; 18]	Помогает подростку увидеть свои сильные стороны и опоры, на которые он может полагаться в трудных ситуациях, не прибегая к аддиктивной реализации.

Таким образом, мы видим, что групповой тренинг позволяет целенаправленно воздействовать на все компоненты эмоциональной устойчивости. Каждый компонент имеет специфические методы развития, а их формирование непосредственно способствует профилактике аддиктивного поведения, предоставляя подростку конструктивные альтернативы уходу в зависимость.

Важной особенностью современного российского подхода к разработке групповых тренингов для подростков, склонных к аддиктивному поведению, является принцип единства диагностики и коррекции. Как показано в исследовании А.К. Костина, которое посвящено профилактике вейпинга, процесс построения тренинговых занятий должен опираться на предварительную диагностику, выявляющую проблемные зоны в структуре самоотношения и эмоциональной регуляции. На основе этих данных в содержание тренинга включаются не только информационные блоки, но и упражнения на повышение самооценки, развитие уверенного поведения и

обучение навыкам отказа в ситуации давления [19]. Это иллюстрирует ключевое требование к современным профилактическим программам: они должны быть не шаблонными, а ориентированными на конкретные дефициты, выявленные у участников.

Анализ российских публикаций показывает устойчивый тренд: в качестве ключевого механизма профилактики аддикций рассматривается развитие эмоционального интеллекта и обучение адаптивным копинг-стратегиям. А.С. Бобылева в своем исследовании прямо указывает, что целям профилактики аддикций служат психокоррекционные программы, направленные на обучение способам совладания со стрессом и развитие способности распознавать и вербализовать собственные эмоциональные состояния [4]. Именно эти навыки позволяют подростку «проживать» негативные эмоции, не прибегая к аддиктивной реализации.

Эта позиция находит эмпирическое подтверждение в работе М.О. Хацкевич, в которой наглядно представлено, что подростки с химическими аддикциями и интернет-зависимостью демонстрируют статистически значимо более низкие показатели эмоционального интеллекта по сравнению с нормативной группой. Причем наиболее выраженные различия выявлены по шкалам «управление своими эмоциями» и «понимание эмоций других людей» [38]. Это означает, что аддиктивные подростки не просто «плохо себя ведут», а они объективно не обладают психологическим инструментарием для самостоятельного выхода из сложных эмоциональных состояний. Следовательно, тренинг должен начинаться с самых базовых ступеней: обучение идентификации эмоций (отличие гнева от раздражения, тревоги от страха), и только потом освоение приемов саморегуляции, например, дыхательные техники, пауза перед реакцией, и в завершении – отработка сложных навыков межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях [19; 25].

Учитывая данные о доминировании интернет-зависимости и вейпинга в структуре современных подростковых аддикций, групповой тренинг развития

эмоциональной устойчивости должен включать специфические модули, не характерные для программ 10-летней давности. И.В. Семченко с соавторами отмечают необходимость обучения навыкам «цифровой гигиены» и критического отношения к контенту, а также проработку механизмов «дофаминовой петли», создаваемой короткими видео и уведомлениями. Вместо лекций о «вреде телефона», подростку на тренинге предлагается эксперимент: отследить свое состояние до и после 20-минутного серфинга в TikTok, сравнить его с состоянием после живой игры в группе и сделать собственный вывод. Такой эмпирический подход, по данным исследователей, оказывается более действенным, чем декларативные запреты [32].

В современной психологической практике выделяют несколько основных направлений в коррекции и развитии эмоциональной устойчивости. Рассмотрим основные подходы к коррекции и развитию эмоциональной устойчивости в групповом тренинге ниже в таблице 2.

Таблица 2 – Основные подходы к коррекции и развитию эмоциональной устойчивости в групповом тренинге

№ п/п	Подход	Сущность подхода	Методы и техники
1	Психодинамический	<ul style="list-style-type: none"> – ориентирован на содействие созданию среды, свободной от внешних препятствий, мешающих конструктивному разрешению межличностных конфликтов; – акцент делается на осознании внутренних конфликтов и их символическом выражении 	Символическое выражение конфликтов, работа с внутренними противоречиями
2	Поведенческий	<ul style="list-style-type: none"> – ориентирован на освоение адаптивных моделей поведения и избавление от дезадаптивных; – предполагает формирование 	Обучение, поощрение, тренировка, отработка навыков

Окончание таблицы 2

№ п/п	Подход	Сущность подхода	Методы и техники
		конкретных навыков и реакций посредством обучения, поощрения и тренировки [6; 12]	
3	Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> – фокусируется на изменении неадаптивных мыслительных паттернов, которые лежат в основе эмоциональных нарушений; – когнитивное реструктурирование помогает подростку изменить интерпретацию стрессовых событий и тем самым снизить их эмоциональную нагрузку [16; 22] 	Когнитивное реструктурирование, анализ мыслей, работа с интерпретациями событий
4	Интегративный	– объединяет элементы арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии и телесно-ориентированных практик, что обеспечивает всестороннее воздействие на различные аспекты эмоциональной устойчивости [7; 27]	Сочетание арт-терапии, когнитивно-поведенческих техник, телесно-ориентированных практик.

Таким образом, из полученного сравнительного анализа подходов мы видим, что психодинамический, поведенческий и когнитивный подходы вносят вклад в развитие эмоциональной устойчивости, однако каждый из них охватывает лишь отдельные аспекты данной проблемы. Наиболее эффективным для работы с подростками, склонными к аддиктивному поведению, является интегративный подход, объединяющий техники различных направлений и обеспечивающий комплексное воздействие на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности.

Эффективность групповых программ для развития эмоциональной устойчивости подтверждается современными исследованиями. Разработанный в Левенском университете проект iPET (Positive Event Training), представляет собой краткосрочную групповую программу из 4 занятий. Она направлена на закрепление позитивных воспоминаний и формирование позитивных планов на будущее. Исследователи отмечают, что программа особенно эффективна для подростков, которые уже склонны к депрессивным тенденциям, так как она способствует повышению устойчивости к стрессу именно у уязвимой категории молодежи [47]. О том, что устойчивость – это многосистемный феномен пишут Р. Брукс и С. Голдштейн в своей работе «Handbook of Resilience in Children». Они рассматривают процессы развития устойчивости через интеграцию результатов четырех волн исследований и объясняют, что для понимания того, как дети и подростки преодолевают стрессовые ситуации и сохраняют психологическое благополучие, нужно смотреть комплексно [43].

В.В. Казарина в своем исследовании подчеркивает взаимосвязь эмоционального благополучия и социального интеллекта у подростков. Она говорит, что если подросток способен понимать и прогнозировать поведение других, то это способствует стабилизации его собственного эмоционального состояния. В.В. Казариной были разработаны рекомендации для педагогов по стабилизации эмоционального состояния обучающихся через развитие их социального интеллекта, что подтверждает значимость групповых форм работы в образовательной среде [16].

Таким образом, групповой тренинг является методом, соответствующим возрастным задачам развития подростков и особенно эффективным для работы с подростками, склонными к аддиктивному поведению. Его эффективность для развития эмоциональной устойчивости и профилактики аддикций выражается в возможности целенаправленного воздействия на все компоненты данного феномена: психофизиологический – через телесные практики, эмоциональный – через проживание и отреагирование, когнитивный – через развитие ментализации и рефлексии, поведенческий – через отработку копинг-стратегий

и навыков отказа и мотивационно-волевой – через создание поддерживающей среды и укрепление уверенности. Тренинг не только дает подростку знания об эмоциях и аддикциях, но и способствует формированию устойчивых навыков регуляции в безопасных условиях группы, что, в свою очередь, способствует развитию общей эмоциональной устойчивости личности как ключевого предиктора, препятствующего развитию аддиктивного поведения.

2 РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ПРЕДИКТОРА СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОСРЕДСТВОМ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

2.1 Организация исследования и описание методик. Анализ результатов первичной диагностики подростков

Экспериментальное исследование, направленное на изучение эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности подростков, проводилось на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска в период с сентября 2025 по апрель 2026 года. В исследовании приняли участие учащиеся 9 класса в количестве 42 человек. Возраст испытуемых – 14-15 лет.

Диагностический инструментарий представлен следующими методиками: «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон в переводе А. Белопольского), «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова).

Экспериментальное исследование было проведено в несколько этапов:

1 этап (сентябрь 2025 г. – декабрь 2025 г.) – определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности подростков.

2 этап (январь 2026 г. – апрель 2026 г.) – разработка и реализация группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости подростков с целью изменения показателей их аддиктивной склонности.

3 этап (май 2026 г. – июнь 2026 г.) – проведение повторной диагностики эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности у подростков, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности работы с подростками, формулирование выводов.

Охарактеризуем содержание выбранных методик:

1. Методика «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон в переводе А. Белопольского) [2].

Цель: изучение эмоциональной устойчивости подростков.

Методика охватывает широкую область эмоциональной стабильности/нестабильности («нейротизма»). В методике представлены следующие шкалы: «самооценка», «удовлетворенность», «тревожность», «навязчивость», «автономность», «ипохондрия» и «вина».

При обработке результатов оценивается преобладание количества баллов относительно центральной линии шкал. Если преобладает количество баллов левее центральной линии – это признак определенного уровня нестабильности; если баллы располагаются около центральной линии и правее, то испытуемый считается относительно стабильным.

2. Методика «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова) [34].

Цель: выявление признаков аддиктивного поведения.

Методика основана на универсальных характеристиках любых аддикций и позволяет выявить признаки аддиктивного поведения, связанного как с употреблением химических веществ, так и практикой компульсивного поведения [34].

Обработка результатов по данной методике проходит в несколько этапов:

На первом этапе осуществляется количественный анализ уровня аддиктивного поведения путем подсчитывания общего количества баллов: 1-30 баллов – аддиктивное поведение не прослеживается; 31-50 баллов – начальная стадия проявления аддиктивного поведения; 51-70 баллов – стадия развития аддиктивного поведения; более 70 баллов – стадия развития аддикции и деградация личности. На данном этапе определяется уровень проявления аддиктивного поведения.

На втором этапе осуществляется качественный анализ полученных данных по выявлению признаков аддиктивного поведения по категории личностного пристрастия испытуемого. На данном этапе выявляется степень аддикции.

На третьем этапе проводится сопоставление количественных и качественных результатов [34].

Таким образом, выбранные методики позволяют комплексно исследовать проблему развития эмоциональной устойчивости подростков как предиктора склонности к аддиктивному поведению, а совместное их использование обеспечивает возможность установления корреляционной связи между уровнем эмоциональной устойчивости подростка и степенью его склонности к аддиктивному поведению.

Первичная диагностика проводилась в сентябре – октябре 2025 года. Полученные данные были подвергнуты количественному и качественному анализу, а также корреляционному анализу с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена для проверки гипотезы о наличии связи между показателями эмоциональной нестабильности и аддиктивной склонности.

Ниже опишем полученные результаты диагностики эмоциональной устойчивости подростков по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон). Данные, полученные вследствие анализа проведенного исследования, представлены в приложении А (таблица А.1).

Для анализа эмоциональной устойчивости испытуемых «сырые» баллы по каждой шкале были переведены в уровни в соответствии с ключом методики. На первом этапе была рассчитана описательная статистика, которая представлена ниже в таблице 3.

Таблица 3 – Описательная статистика по шкалам методики «Эмоциональная устойчивость» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

№ п/п	Шкала	Минимальный балл	Максимальный балл	Среднее значение	Стандартное отклонение
1	Самооценка	5	23	13,4	4,8
2	Удовлетворенность	6	21	13,4	4,6
3	Тревожность	5	21	13,8	4,9
4	Навязчивость	5	19	12,1	3,5
5	Автономность	4	23	12	5,2
6	Ипохондрия	3	23	10,2	4,3

Окончание таблицы 3

№ п/п	Шкала	Минимальный балл	Максимальный балл	Среднее значение	Стандартное отклонение
7	Вина	4	16	10,9	3,2

Таблица показывает, что средние значения по шкалам тревожности, навязчивости и вины превышают медианные значения теста, что указывает на наличие у выборки в целом признаков эмоциональной нестабильности. Высокие стандартные отклонения по большинству шкал свидетельствуют о значительной вариативности внутри выборки: наряду с эмоционально стабильными подростками присутствуют учащиеся с выраженным нейротизмом. Наглядное представление профиля эмоциональной стабильности подростков по средним значениям представлено на рисунке 1.

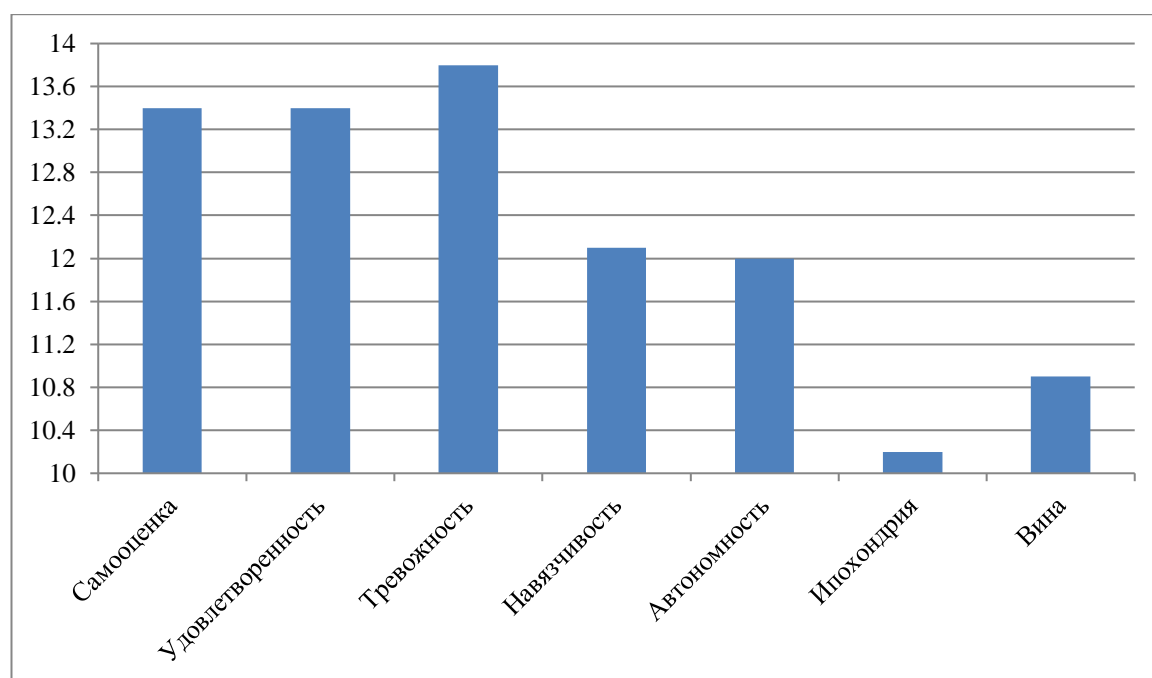


Рисунок 1 – Профиль эмоциональной стабильности подростков по средним значениям по шкалам методики «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

Таким образом, мы видим, что средний профиль выборки характеризуется повышенными показателями тревожности и навязчивости при относительно сниженных показателях самооценки и автономности. Такое сочетание является классическим предиктором формирования дезадаптивных копинг-стратегий, в том числе аддиктивных.

Для более детального анализа было проведено распределение испытуемых по уровню выраженности ключевых шкал нестабильности результаты которого представлены ниже в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение подростков по уровню эмоциональной нестабильности в соответствии с выраженностью ключевых шкал по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

№ п/п	Шкала	Низкий уровень (стабильность), чел., %	Средний уровень, чел., %	Высокий уровень (нестабильность), чел., %
1	Тревожность	9 (21,4 %)	11 (26,2 %)	22 (52,4 %)
2	Навязчивость	12 (28,6 %)	15 (35,7 %)	15 (35,7 %)
3	Ипохондрия	20 (47,6 %)	13 (31 %)	9 (21,4 %)
4	Вина	14 (33,3 %)	16 (38,1 %)	12 (28,6 %)

В представленной таблице видно, что более половины выборки (52,4 %) демонстрируют высокий уровень тревожности, а у трети испытуемых (35,7 %) зафиксированы высокие показатели навязчивости. Это указывает на то, что значительная часть подростков склонна к хроническому беспокойству, руминациям и испытывает трудности в произвольной регуляции эмоционального состояния. Именно эти особенности являются ключевыми в формировании зависимого поведения.

Далее были проанализированы результаты первичной диагностики подростков по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова). Данные, полученные в результате исследования, представлены

в приложении А (таблица А.2). Результаты диагностики по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова) были обработаны путем подсчета суммарных баллов для каждого испытуемого. На первом этапе анализа было выполнено распределение выборки по уровням выраженности аддиктивного поведения, представленное ниже на рисунке 2.

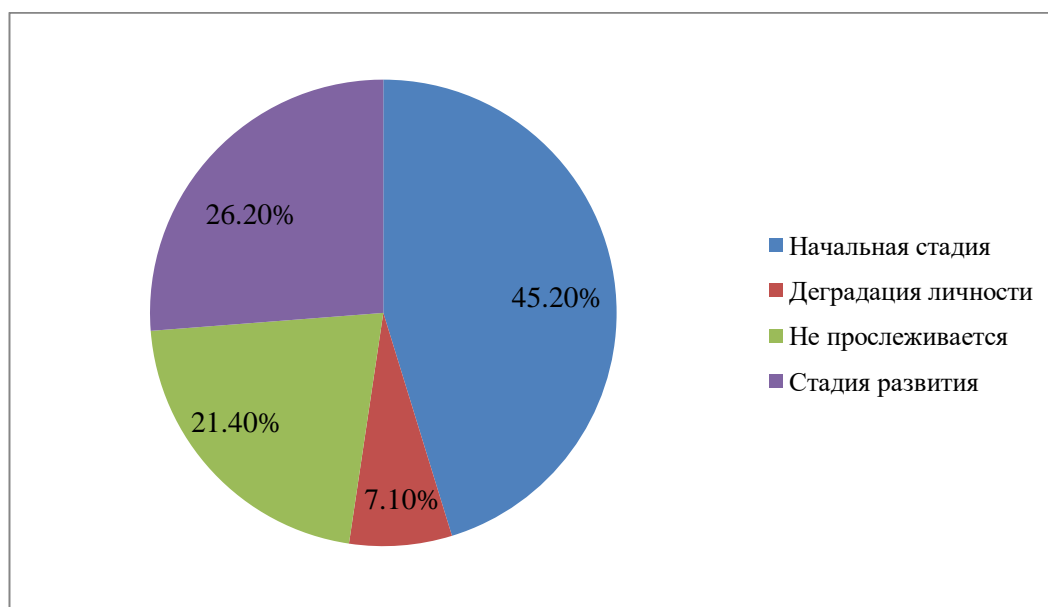


Рисунок 2 - Распределение подростков по уровням выраженности аддиктивного поведения по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

На диаграмме видно, что только у 21,4 % девятиклассников признаки аддиктивного поведения отсутствуют. У 45,2 % выявлена начальная стадия, которая проявляется в эпизодической потере контроля над временем в сети, пробующих формах употребления ПАВ (в том числе вейпинга) или начинающейся игровой зависимости. 26,2 % находятся на стадии развития аддикции: для них характерны регулярные компульсивные действия, снижение успеваемости, конфликты с родителями. Трое подростков (7,1 %) набрали более 70 баллов, что свидетельствует о выраженной личностной деградации и требует немедленного вмешательства.

Для понимания структуры аддиктивного поведения подростков был проведен анализ средних баллов по отдельным шкалам методики, который представлен ниже на рисунке 3.

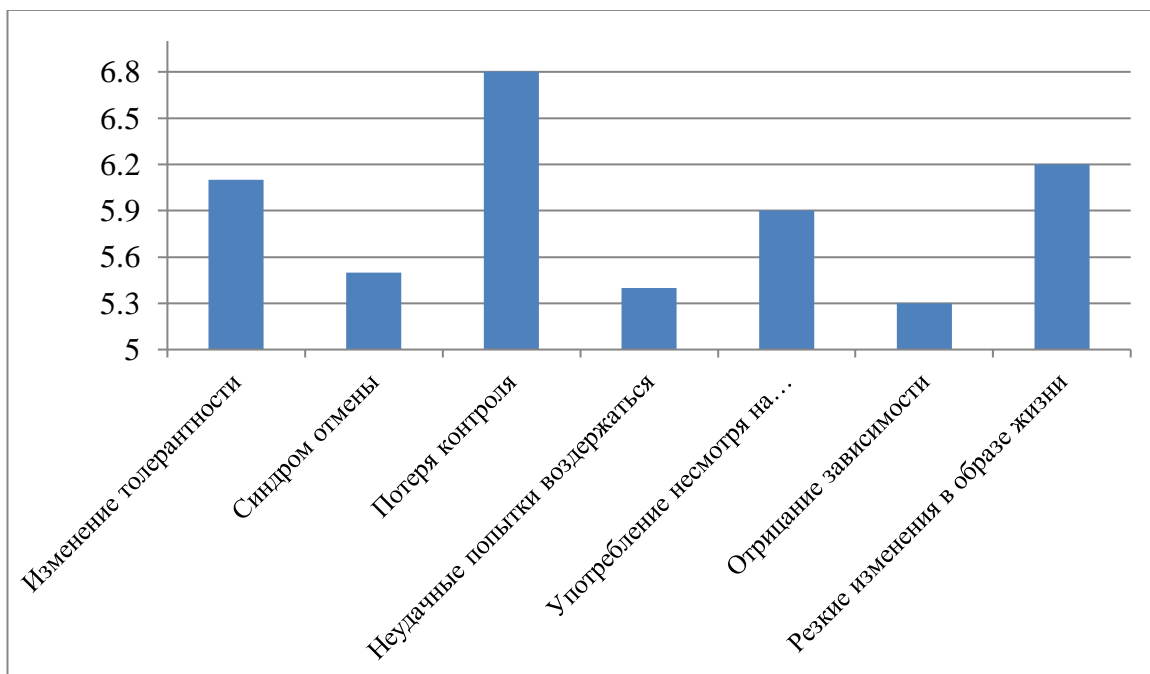


Рисунок 3 – Структура аддиктивного поведения подростков на основе средних показателей шкал по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

Диаграмма показывает, что наиболее выраженными компонентами аддиктивного поведения у подростков являются потеря контроля и резкие изменения в образе жизни. Это означает, что подростки, даже осознавая негативные последствия своего поведения, не могут самостоятельно ограничить частоту аддиктивных действий. Выраженность шкалы «отрицание» указывает на низкую критичность к своему состоянию.

На последнем этапе анализа результатов диагностики подростков был проведен корреляционный анализ по критерию Спирмена. Рассчитывались связи между шкалами тревожности, навязчивости, ипохондрии, вины, как индикаторами нестабильности, обратными шкалами самооценки и автономности, а также общим баллом аддиктивной склонности и его

ключевыми компонентами. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Корреляционная матрица показателей шкал методики «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон), общим баллом аддиктивной склонности и его ключевыми компонентами методики «Диагностика аддиктивной склонности» (автор – Н.Н. Телепова)

№ п/п	Шкала эмоциональной стабильности	Общий балл аддикции	Потеря контроля	Изменение толерантности	Отрицание
1	Тревожность	0,72 (p < 0,001)	0,68 (p < 0,001)	0,45 (p < 0,01)	0,51 (p < 0,01)
2	Навязчивость	0,69 (p < 0,001)	0,65 (p < 0,001)	0,48 (p < 0,01)	0,53 (p < 0,01)
3	Ипохондрия	0,38 (p < 0,05)	0,32 (p < 0,05)	0,41 (p < 0,05)	0,22 (н/з)
4	Вина	0,41 (p < 0,05)	0,44 (p < 0,05)	0,30 (н/з)	0,48 (p < 0,01)
5	Самооценка (обратная)	-0,65 (p < 0,001)	-0,58 (p < 0,001)	-0,44 (p < 0,05)	-0,49 (p < 0,01)
6	Автономность (обратная)	-0,59 (p < 0,001)	-0,55 (p < 0,001)	-0,38 (p < 0,05)	-0,42 (p < 0,05)

Примечание: жирным шрифтом выделены сильные и очень сильные корреляции (p ≥ 0,6).
н/з – незначимо (p > 0,05)

Обобщая полученные данные корреляции можно проследить некоторые взаимосвязи:

1. Тревожность и навязчивость демонстрируют сильную прямую связь с общим уровнем аддикции. Подростки с хронической тревогой и склонностью к руминациям в большинстве случаев имеют выраженную аддиктивную склонность. Особенно тесная связь выявлена с потерей контроля, что

подтверждает теоретическое положение об аддикции как о дезадаптивном способе совладания с тревогой.

2. Низкая самооценка и низкая автономность имеют сильную отрицательную корреляцию с аддикциями. Чем менее подросток уверен в себе и чем более он зависим от чужого мнения, тем выше риск формирования зависимости.

3. Ипохондрия и вина дают умеренные, но статистически значимые корреляции. Фиксация на телесных ощущениях может приводить к поиску «обезболивающего» в виде аддиктивного поведения, а чувство вины – к «уходу» в зависимость как способу временного избавления от негативных переживаний.

Таким образом, проведенное первичное диагностическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. 78,6 % подростков выборки имеют признаки аддиктивного поведения от начальной стадии до деградации личности, что подтверждает актуальность проблемы и необходимость разработки профилактических программ.

2. Более половины испытуемых демонстрируют высокие показатели тревожности (52,4 %) и навязчивости (35,7 %) при сниженной самооценке и автономности, что создает благоприятную среду для формирования зависимых форм поведения.

3. Корреляционный анализ выявил сильные статистически значимые связи между показателями эмоциональной нестабильности и склонностью к аддиктивному поведению. Наиболее тесные связи обнаружены между тревожностью и навязчивостью с потерей контроля – центральным компонентом аддиктивного поведения.

Следовательно, полученные данные свидетельствуют о том, что развитие эмоциональной устойчивости должно стать мишенью психолого-педагогического вмешательства. Именно поэтому на следующем этапе исследования был разработан и реализован групповой тренинг, направленный

на развитие эмоциональной устойчивости как средства, препятствующего формированию аддиктивного поведения.

Для дальнейшей работы выборка исследования разделена на контрольную и экспериментальную группы, куда вошли как подростки с высоким уровнем аддиктивной склонности и/или выраженной эмоциональной нестабильностью, так и испытуемые с нормальным уровнем аддиктивного поведения и относительно стабильным эмоциональным фоном. Данные группы эквивалентны по составу, в каждой группе представлены разные уровни аддиктивного поведения и эмоциональной нестабильности. В экспериментальную группу вошел 21 подросток. Для 33,3 % учащихся экспериментальной группы (7 человек) характерен высокий уровень аддиктивного поведения, для 47,6 % (10 человек) – средний, для 19 % (4 человека) – низкий. Контрольная группа состоит из 21 подростка другого класса, где 28,6 % испытуемых (6 человек) показали высокий уровень склонности к аддиктивному поведению, 42,9 % респондентов (9 человек) – средний и 28,6 % (6 человек) – низкий уровень. Представленность контрольной и экспериментальной групп отражена на рисунке 4.

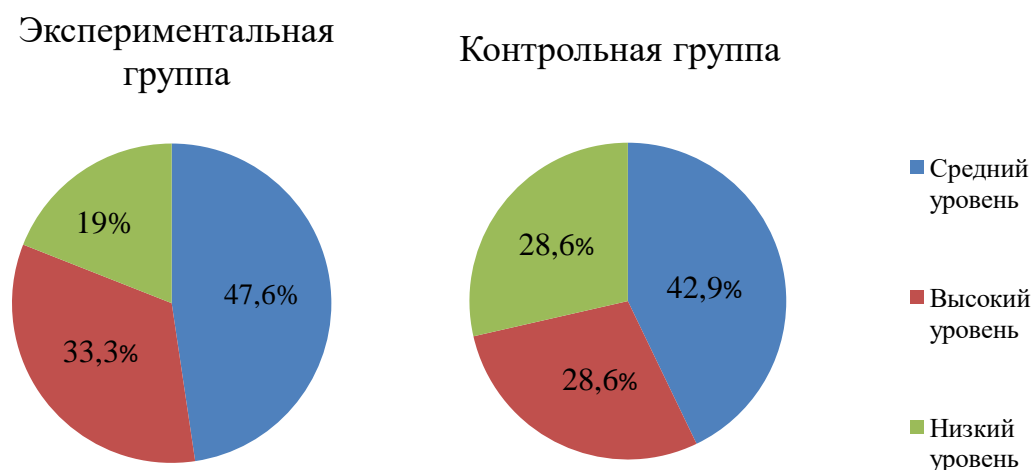


Рисунок 4 – Представленность уровней аддиктивного поведения у подростков экспериментальной и контрольной групп (методика «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова))

С экспериментальной группой был проведен групповой тренинг «Мои эмоции – мои друзья», направленный на развитие эмоциональной устойчивости как предиктора снижения аддиктивной склонности. Описание системы занятий с использованием группового тренинга представлено в параграфе 2.2.

2.2 Описание системы занятий с применением группового тренинга, направленной на развитие эмоциональной устойчивости подростков, склонных к аддиктивному поведению

С целью развития эмоциональной устойчивости подростков, имеющих аддиктивное поведение, и с последующими изменениями показателей аддиктивного поведения нами был разработан групповой тренинг с учетом результатов диагностики.

Цель занятий: развитие эмоциональной устойчивости подростков с помощью группового тренинга для изменения показателей аддиктивной склонности.

Задачи занятий:

- развивать способность распознавать, дифференцировать и вербализовать собственные эмоциональные состояния и эмоции окружающих;
- содействовать развитию личностных качеств (ассертивности, эмпатийности, стрессоустойчивости, рефлексивности) и коммуникативных навыков (умения слушать и слышать, способности к конструктивному диалогу, критического мышления, навыков уверенного отказа);
- формировать адаптивные копинг-стратегии и снижать использование дезадаптивных стратегий совладания (избегание, уход в аддиктивное поведение, агрессивные реакции);
- содействовать развитию способности к волевой саморегуляции и навыков сопротивления давлению группы;

- способствовать снижению рисков формирования аддиктивного поведения через осознание личных триггеров и освоение безопасных способов регуляции эмоционального состояния.

Принципы реализации системы занятий с использованием группового тренинга:

- принцип безопасности и конфиденциальности;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип учета личностных и возрастных особенностей экспериментальной группы;
- принцип гуманизма.

В процессе разработки группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости подростков, имеющих аддиктивное поведение, были использованы психолого-педагогические программы И.В. Вачкова, А.Г. Грецова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, М. Кипниса, А.К. Костина, С. Кэррел, А.А. Осиповой, А.С. Прутченкова, В.Г. Ромек, И.В. Семченко, Е.В. Сушковой, Н.Н. Телеповой, К. Фопель, М.О. Хацкевич, С.В. Хашаевой [7; 12; 14; 18; 19; 27; 28; 30; 32; 34; 37; 38; 41].

Основой развивающей деятельности с подростками является групповая работа. Проведение занятий осуществляется с помощью группового тренинга, включающего в себя кейсовые задачи, игротерапию, групповые упражнения и другие методы.

Использование группового тренинга для развития эмоциональной устойчивости позволяет участникам проживать и апробировать полученные навыки в безопасных, но эмоционально насыщенных условиях группового взаимодействия, где дезадаптивные паттерны могут быть целенаправленно скорректированы.

Групповой тренинг состоит из 15 занятий с учетом возрастных особенностей подростков 14-15 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Средняя продолжительность занятия 50 минут.

Занятие имеет следующую структуру: приветствие, основное содержание занятия, рефлексия.

План системы занятий с применением группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости подростков представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Тематический план занятий с применением группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости подростков

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	«В мире эмоций»	Создание благоприятной атмосферы в группе, знакомство с понятием эмоций, развитие навыков распознавания эмоций	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие – упражнение «Имя + эмоция» 2. Основное содержание: <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Эмоциональные маски» – мини-лекция «Что такое эмоции и зачем они нужны». – упражнение «Рисунок эмоций» 3. Рефлексия – упражнение «Незаконченное предложение»
2	«Анатомия чувств»	Обучение навыкам осознания и вербализации собственных эмоций, развитие эмоционального словаря	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие – упражнение «Комплимент по кругу». 2. Разминка – упражнение «Осознанность» 3. Основное содержание: <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Я-сообщения» – игра «Угадай эмоцию по голосу» 4. Рефлексия – упражнение «Плюс-минус-интересно»

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
3	«Где живут эмоции?»	Развитие телесного осознания эмоций, обучение навыкам снятия мышечного напряжения	<p>1. Приветствие – упражнение «Подари движение»</p> <p>2. Разминка – упражнение «Спагетти»</p> <p>3. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Где живет эмоция в теле» - упражнение «Квадратное дыхание» - упражнение «Багажная полка» <p>4. Рефлексия – упражнение «Смайлики»</p>
4	«Я учусь владеть собой»	Формирование навыков саморегуляции, обучение техникам управления эмоциями в стрессовых ситуациях	<p>1. Приветствие – упражнение «Ладонка»</p> <p>2. Разминка-активатор</p> <p>3. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждение «Что такое стресс и как мы на него реагируем» - упражнение «Как поднять себе настроение» - техника «Рефрейминг» + упражнение «Оптимист и пессимист» - упражнение-релаксация «Прогрессивная мышечная релаксация» (по Джекобсону) <p>4. Рефлексия – упражнение «Что я возьму с собой»</p>

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
5	«Эмпатия: чувствуя Другого»	Развитие способности понимать эмоции других людей, формирование эмпатии	1. Приветствие – упражнение «Общий ритм» 2. Основное содержание: – упражнение «Заколдованный лес» – упражнение «Карусель» – ролевая игра «Эмоциональные сценки» 3. Рефлексия – упражнение «Благодарю...»
6	«Мои ресурсы»	Осознание личных ресурсов для поддержания эмоциональной устойчивости, формирование позитивного самовосприятия	1. Приветствие – упражнение «Три имени» 2. Основное содержание: – упражнение «Коллективная карта спокойствия» – упражнение «Плейлист эмоциональной поддержки» – проективный рисунок «Я такой, какой я есть» 3. Рефлексия – упражнение «Корзина идей»
7	«Эмоциональная гигиена: как не перегореть»	Формирование у подростков представлений об эмоциональном истощении и обучение навыкам профилактики эмоционального выгорания	1. Приветствие – упражнение «Мое состояние в цвете» 2. Разминка – упражнение «Стряхни усталость» 3. Основное содержание: – мозговой штурм «Что такое эмоциональное выгорание?» – упражнение «Мой

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
			<ul style="list-style-type: none"> - индикатор усталости» - упражнение «Баланс: беру и отдаю» - техника «Экспресс-восстановление» <p>4. Рефлексия – упражнение «Чек-лист заботы о себе»</p>
8	«Я выбираю: как принимать решения в сложных ситуациях»	Формирование навыков осознанного принятия решений в эмоционально напряженных и неопределенных ситуациях	<p>1. Приветствие – упражнение «Мой выбор сегодня»</p> <p>2. Разминка – упражнение «Дилемма»</p> <p>3. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мозговой штурм «Как мы принимаем решения?» - техника «Квадрат Декарта» упражнение «Взгляд в будущее» - игра «Необитаемый остров» <p>4. Рефлексия – упражнение «Мой алгоритм»</p>
9	«Соблазны и риски: что Я знаю об аддикциях?»	Информирование о видах аддиктивного поведения, формирование критического отношения к манипуляциям через групповое обсуждение	<p>1. Приветствие – упражнение «Ассоциация»</p> <p>2. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мозговой штурм «Что такое аддикция?») - кейс-задача «История Артема» - упражнение «Пирамида последствий» <p>3. Рефлексия – упражнение «Что я</p>

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
			узнал нового?»
10	«Уверенное «нет»»	Обучение навыкам ассертивного отказа и сопротивления давлению группы	<p>1. Приветствие-разминка – упражнение «Давление»</p> <p>2. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мозговой штурм «Способы сказать «нет»» - ролевая игра «Три способа отказа» - упражнение «Мои границы» <p>3. Рефлексия – упражнение «Что было труднее всего?»</p>
11	«Злость: как не сорваться и не навредить»	Обучение безопасным способам выражения гнева, снижение импульсивности	<p>1. Приветствие – упражнение «Вулкан»</p> <p>2. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мозговой штурм «Что я делаю, когда злюсь?» - кейс-задача «Спор в раздевалке» - техника «Пауза перед реакцией» - упражнение «Лист гнева» <p>3. Рефлексия – упражнение «Мой маршрут спокойствия»</p>
12	«От скуки до зависимости»	Формирование понимания механизмов интернет-зависимости, обучение навыкам цифровой гигиены	<p>1. Приветствие – упражнение «Проверка на автономность»</p> <p>2. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мозговой штурм «Зачем мы листаем ленту?» - кейс-задача «Лента не кончается»

Продолжение таблицы 6

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
			<ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Мой лимит и мои триггеры» 3. Рефлексия – упражнение «Один простой шаг»
13	«Поддержка и просьба о помощи»	Формирование навыка обращения за помощью как адаптивной копинг-стратегии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие – упражнение «Незримая опора» 2. Основное содержание: <ul style="list-style-type: none"> - мозговой штурм «Кто может стать моей опорой?» - кейс-задача «Лена и темные мысли» - ролевая игра «Я прошу поддержки» - упражнение «Чужой голос: что бы сказал мой друг?» 3. Рефлексия – упражнение «Мое послание себе»
14	«Мои эмоции – моя ответственность»	Закрепление навыков саморегуляции в провокационных ситуациях, развитие волевого компонента, преодоление руминаций	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие – упражнение «Эмоциональный термометр» 2. Основное содержание: <ul style="list-style-type: none"> - кейс-задача «Что я сделал по-другому?» - мозговой штурм «Стоп-мысль: как переключиться с руминации» - упражнение «Колесо выбора» 3. Рефлексия – упражнение «Мое главное открытие»
15	«Итоги и перспективы: мой»	Обобщение и закрепление полученных знаний и	1. Приветствие – упражнение «Эмоциональный термометр»

Окончание таблицы 6

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
	путь к эмоциональной устойчивости»	навыков, создание позитивной перспективы для дальнейшего саморазвития, эмоциональное завершение тренинга	<p>2. Разминка – упражнение-активатор «Здравствуй, друг!»</p> <p>3. Основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение-викторина «Эмоциональный эрудит» - групповое обсуждение «Что мне дал тренинг?» - упражнение «Карта наших достижений» - упражнение «Чемодан в дорогу» <p>3. Рефлексия – завершающий ритуал «Свеча пожеланий»</p>

В качестве примера рассмотрим занятие «Поддержка и просьба о помощи».

Цель: формирование навыка обращения за помощью как адаптивной копинг-стратегии.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4 и А3, маркеры, цветные стикеры, карточки с описанием ситуаций, доска.

Ход занятия:

Приветствие (2 минут)

Педагог-психолог приветствует подростков: «Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы поговорим о том, как важно уметь принимать помощь и просить о ней, когда трудно. Перед этим, давайте посмотрим, насколько мы доверяем друг другу».

Упражнение «Незримая опора» (7 минут)

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, снятие напряжения и настрой группы на принятие поддержки через телесное проживание опоры.

Педагог-психолог объясняет задание: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Встаньте плотно, плечом к плечу, чтобы между вами не было больших промежутков, будто вы – единое целое. И нам потребуется доброволец. Кто готов быть добровольцем и выйти в центр?» После того, как выбран доброволец, педагог-психолог продолжает: «Отлично. Твоя задача встать в центр круга, закрыть глаза и скрестить руки на груди. Самое главное – ты должен расслабиться, не напрягаться и просто падать, не думая о том, как и куда. Круг, вашей задачей будет ловить его и мягко, аккуратно передавать по кругу, чтобы наш доброволец почувствовал, что его поддерживают и он в безопасности». Упражнение повторяется с 2-3 желающими.

После завершения педагог-психолог задает вопросы: «Что вы чувствовали, когда падали? А когда ловили? Легко ли было довериться группе? Что помогало, а что мешало? По вашему мнению, как это упражнение связано с темой сегодняшнего занятия?»

После обсуждения педагог-психолог подводит итог: «Когда мы знаем, что за нами есть опора, падать не так страшно. Но порой нам нужно не просто ждать, когда помогут, а самому попросить о помощи. Сегодня мы научимся это делать».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Кто может стать моей опорой?» (7 минут)

Цель: актуализация и систематизация представлений подростков об источниках социальной поддержки и формирование понимания, что опора может быть многогранной.

Педагог-психолог делит доску на две колонки: «Люди» и «Другие ресурсы» и задает вопрос: «Представьте, что вам очень плохо, страшно, стыдно или одиноко. Куда вы можете пойти? К кому обратиться? Что еще может стать опорой, помимо людей?»

Участники перечисляют варианты, педагог-психолог записывает. Примерный список: «Люди»: друг, подруга, родители, психолог, брат, сестра; «Другие ресурсы»: домашнее животное, дневник, музыка, спорт, творчество.

Педагог-психолог в завершении подчеркивает: «Важно, чтобы у каждого было не одно, а несколько мест опоры. Если один человек не может помочь, например он устал, занят или сам не в ресурсе, то всегда есть другие. И просить помощи у разных людей – это нормально».

Кейс-задача «Лена и темные мысли» (13 минут)

Цель: развитие способности анализировать барьеры, мешающие обращению за помощью и формирование эмпатии к человеку в трудной ситуации.

Педагог-психолог раздает карточки с кейсом и объясняет задание: «Сейчас вам нужно будет разделиться на 3-4 подгруппы, поразмышлять над вопросами к ситуации и обсудить в своих подгруппах. Вопросы указаны на карточках, как и ситуация. Давайте прочитаем кейс».

Психолог зачитывает вслух кейс: «Лена, 15 лет. Последние две недели она чувствует себя никчемной, скатилась в учебе, поссорилась с лучшей подругой. Часами лежит в телефоне, ест мало, не выходит гулять. Ей кажется, что она никому не нужна, и просить помощи – «нытье», «слабость», «взрослые только сделают хуже». Ее друг заметил, что она изменилась, и спросил: «Что с тобой?». Лена ответила: «Все нормально» и ушла». Вопросы к кейсу: Что сейчас чувствует Лена? Какие мысли мешают ей попросить о помощи? Почему Лена сказала «все нормально», хотя это не так? Что мог бы сделать друг, чтобы Лена разрешила себе принять помощь? Кто из списка опор мог бы помочь Лене в этой ситуации? У вас 5 минут на подготовку».

Подгруппы обсуждают, по окончании обсуждения каждая подгруппа представляет по одному выводу. Педагог-психолог резюмирует: «Лене мешают страх осуждения, стыд («я должна справляться сама»), убеждение, что ее проблемы не заслуживают внимания, и негативный опыт («взрослые только сделают хуже»). Чтобы она решилась попросить помощь, ей нужно услышать, что ее чувства важны, что она не одна, и что обращение за помощью – это признак смелости, а не слабости».

Ролевая игра «Я прошу поддержки» (15 минут)

Цель: отработка навыка формулирования просьбы о помощи, развитие умения оказывать поддерживающую обратную связь, снижение страха перед обращением за помощью.

Педагог-психолог объясняет задание: «Теперь мы попрактикуемся просить о помощи в трудной ситуации. Сначала это может быть страшно и неловко, но мы здесь и собрались потренироваться, чтобы в реальной жизни в дальнейшем было легче. Вам нужно разделить на группы по 3 человека, каждый из которых будет «просящим», «поддерживающим» и «наблюдателем». Каждая группа получит карточку с ситуацией. «Просящий» обращается к «поддерживающему» со своей просьбой, «поддерживающий» отвечает, стараясь быть внимательным, не обесценивать чувства и не давать непрошенных советов. Задача «наблюдателя» следить за такими критериями: Как сформулирована просьба? Какие барьеры заметны? Как реагирует поддерживающий? Затем, вы меняетесь ролями в своих группах, таким образом, каждый примерит на себя все роли». Педагог-психолог раздает карточки, подростки приступают к выполнению.

Ситуации на карточках:

1. «Я боюсь контрольной по математике. Родители ругают за оценки, я не могу заснуть из-за переживаний. Нужно попросить поддержки у друга».

2. «Я чувствую, что меня исключают из компании. Подруги перестали звать гулять, в чате отвечают односложно. Я не понимаю, что произошло, и мне страшно спросить. Нужно попросить поддержки у школьного психолога».

3. «У меня нет настроения уже две недели. Все кажется бессмысленным, ничего не хочется. Я не знаю, как сказать об этом родителям, чтобы они не испугались и не начали читать нотации. Нужно попросить поддержки у мамы».

4. «Меня часто дразнят в школе из-за внешности. Я делаю вид, что мне все равно, но на самом деле очень больно. Нужно попросить поддержки у старшего брата/сестры или близкого друга».

После завершения всех ролей обсуждение в общем круге, педагог-психолог спрашивает: «Что было легче: просить поддержку или оказывать ее?»

Почему? Какие слова или действия поддерживающего помогли почувствовать, что тебя слышат? Что мешало попросить четко и открыто?»

После обсуждения педагог-психолог подчеркивает: «Хорошая просьба – это конкретная просьба. Вместо «мне плохо» можно сказать: «Можешь просто выслушать меня? Мне не нужен совет, я просто хочу выговориться». Это помогает другому человеку понять, что именно от него требуется, и снижает страх «сделать что-то не так».

Упражнение «Чужой голос: что бы сказал мой друг?» (8 минут)

Цель: преодоление внутреннего критикующего голоса через перенос поддерживающих высказываний, адресованных другу, на самого себя, формирование навыка самоподдержки.

Педагог-психолог, раздав каждому подростку стикер и маркер, объясняет задание: «Представьте, что к вам пришел ваш лучший друг или другой очень близкий человек с той же проблемой, с которой вы сами не решаетесь обратиться за помощью. Что бы вы ему сказали? Какие слова поддержки вы нашли бы для него? И напишите эту фразу на стикере, стикер подписывать не нужно».

Пока подростки выполняют задание, педагог-психолог крепит лист А3 на доску и говорит: «Кто написал, приклейте ваш стикер на этот лист. Это наша «стена поддержки». После того, как все приклеили свои стикеры, педагог-психолог зачитывает несколько фраз вслух, например: «Ты справишься, но тебе не обязательно делать это одному», «Помни, что я всегда готова тебе помочь, скажи, что я могу сделать», «Я в тебя верю».

В завершении, педагог-психолог подчеркивает: «Посмотрите, какие теплые и мудрые слова вы находите для других. А теперь подумайте, почему эти же слова вы редко говорите сами себе? Что же мешает относиться к себе с таким же принятием, с каким вы относитесь к другу?» Каждый говорит свой ответ.

Рефлексия – упражнение «Мое послание себе» (5 минут)

Цель: закрепление навыка самоподдержки, формирование разрешающих установок, эмоциональное завершение занятия.

Педагог-психолог говорит: «Наше занятие подходит к концу, и напоследок я попрошу вас сесть как вам удобно, максимально комфортно для вас. Закройте глаза, расслабьтесь. Сейчас у вас будет возможность дать самому себе обещание. Подумайте о той ситуации, когда вам трудно и вы ощущаете, что не справляетесь. Вспомните слова поддержки, которые вы адресовали другу и примерьте ее на себя. Открывайте глаза и давайте сейчас по кругу закончим фразу «Когда мне трудно, я разрешаю себе...» (например, «...сказать об этом вслух», «...поплакать», «...обратиться за помощью, даже если мне стыдно/страшно»).

После того, как все высказались, педагог-психолог завершает занятие: «Я благодарю вас за активную работу, за ваше участие, помните: нет ничего стыдного в том, чтобы попросить о помощи. Стены не рушатся от того, что мы на них опираемся. Люди не становятся слабее из-за принятия поддержки. Берегите себя и друг друга. До следующей встречи!»

Полное содержание системы занятий с применением группового тренинга представлено в приложении Б.

Таким образом, система занятий с применением группового тренинга, разработанная и реализованная нами в дальнейшем, может способствовать развитию эмоциональной устойчивости подростков и снижать показатели их аддиктивной склонности.

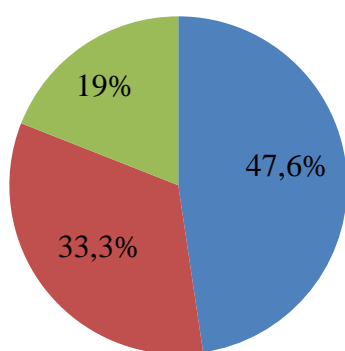
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После реализованной системы занятий с использованием группового тренинга, направленного на развитие эмоциональной устойчивости подростков, нами были проанализированы результаты повторного исследования эмоциональной устойчивости и склонности к аддиктивному поведению у

подростков. Результаты повторной диагностики по методикам «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон) и «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова) экспериментальной и контрольной групп продемонстрированы в приложении В. На основе полученных результатов первичной и повторной диагностик у экспериментальной группы по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова), можно сделать следующие выводы.

По результатам повторной диагностики подростков было выявлено, что у 90,5 % участников экспериментальной группы общий балл аддиктивной склонности снизился с уровня «начальная стадия» или «стадия развития» до уровня «аддиктивное поведение не прослеживается». У 9,5 % испытуемых (2 человека) показатели также снизились, но остались в диапазоне начальной стадии. Ни одного участника с уровнем «стадия развития» или «деградация личности» после тренинга не зафиксировано. Результаты первичного и повторного обследований представлены на рисунке 5.

Первичная диагностика



Повторная диагностика



Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы подростков по уровням аддиктивного поведения (методика «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова))

Согласно результатам первичной и повторной диагностики по шкале «Потеря контроля», у 85,7 % испытуемых экспериментальной группы (18 человек) зафиксировано снижение показателей с высокого или среднего уровня до низкого. Средний балл по группе снизился с 6,8 до 2,1. У 14,3 % участников (3 человека) показатели также снизились, но остались в диапазоне средних значений. Полученные результаты по шкале «Потеря контроля» представлены на рисунке 6.

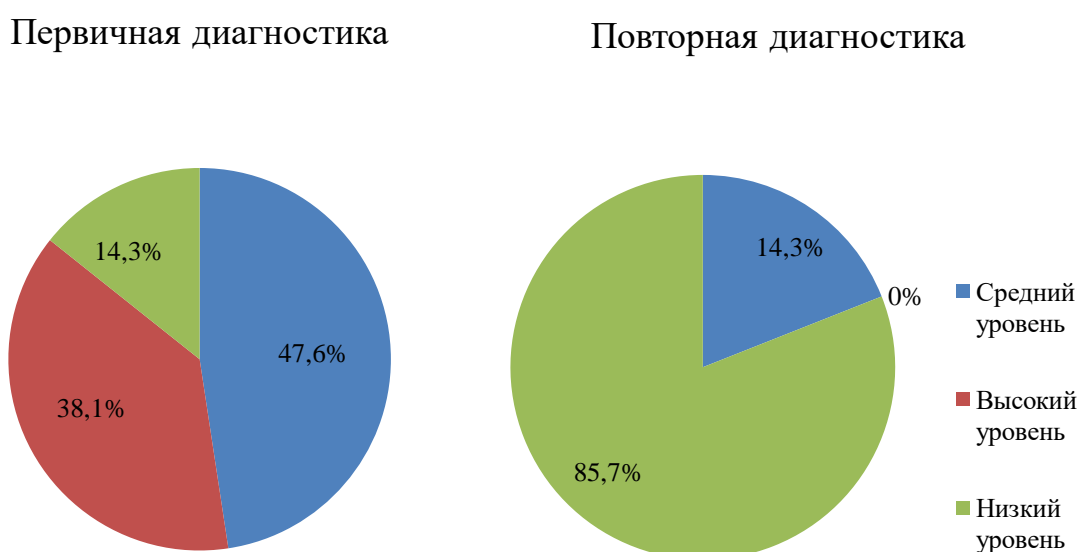


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы подростков по шкале «Потеря контроля» по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

Анализ и сравнение данных, полученных по результатам первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по шкале «Резкие изменения в образе жизни», показал, что у 81 % подростков (17 человек) произошло снижение показателей до уровня нормы. Это свидетельствует о том, что участники тренинга стали меньше отказываться от прежних хобби, сократили время бесконтрольного использования гаджетов и восстановили

режим сна и отдыха. Средние баллы по группе снизились с 6,2 до 2,4. Результаты, полученные по данной шкале, представлены на рисунке 7.

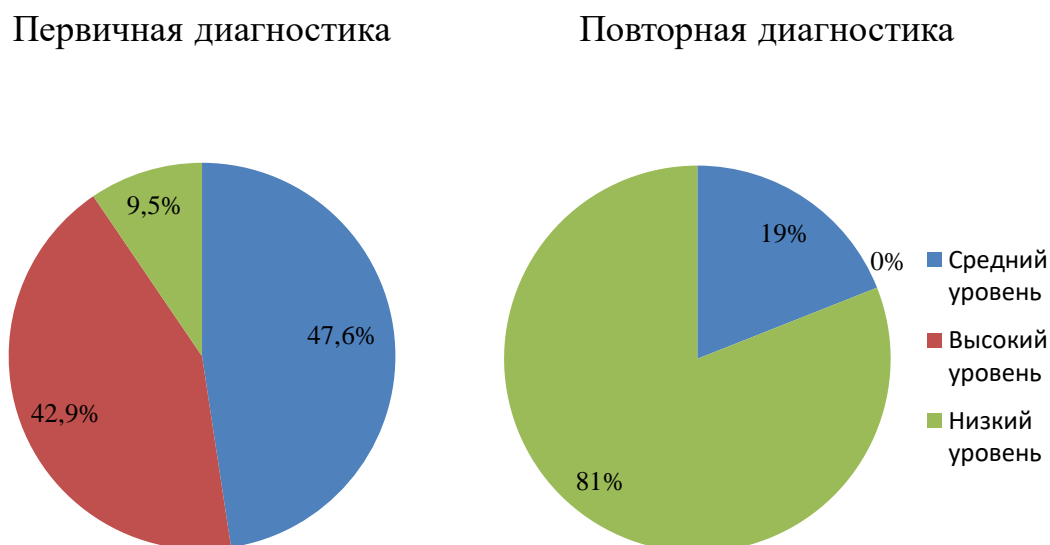


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы подростков по шкале «Резкие изменения в образе жизни» по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

По шкале «Отрицание своей зависимости» зафиксирована положительная динамика у 76,2 % испытуемых (16 человек). Подростки стали более критично оценивать свое поведение, признавать наличие проблемы и выразить готовность ее решать. У 23,8 % участников (5 человек) показатели остались без значимых изменений, что может быть связано с действием психологических защитных механизмов, требующих более длительной коррекционной работы.

Далее мы проанализировали результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы, полученные с помощью методики «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон) и пришли к следующим выводам.

При анализе результатов по шкале «Тревожность» выявлено, что высокий уровень тревожности после тренинга не зафиксирован ни у одного испытуемого. Средний уровень тревожности сохранился у 28,6 % участников (6 человек), а низкий уровень – у 71,4 % (15 человек). Снижение показателей тревожности в среднем на 4-5 баллов свидетельствует о том, что участники тренинга научились более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и регулировать свое эмоциональное состояние. Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Тревожность» представлены на рисунке 8.

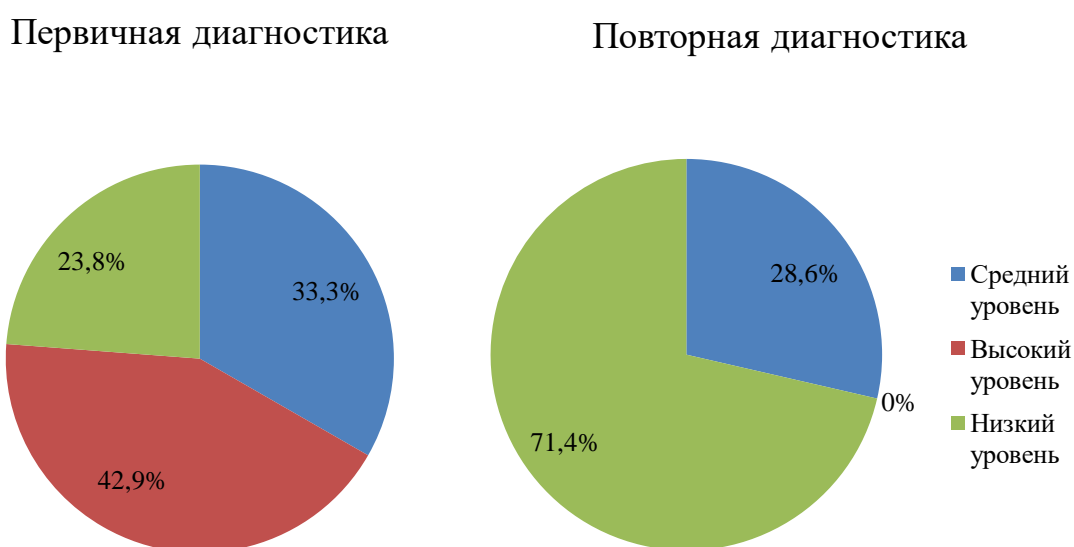


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы подростков по шкале «Тревожность» по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

По шкале «Навязчивость» также зафиксирована выраженная положительная динамика. Высокий уровень навязчивости после тренинга сохранился только у 9,5 % участников (2 человека), тогда как до тренинга он наблюдался у 38,1 % (8 человек). Низкий уровень навязчивости после тренинга зафиксирован у 61,9 % испытуемых (13 человек). Это указывает на снижение

склонности к руминациям, что является важным фактором профилактики аддиктивного поведения. Результаты представлены ниже на рисунке 9.

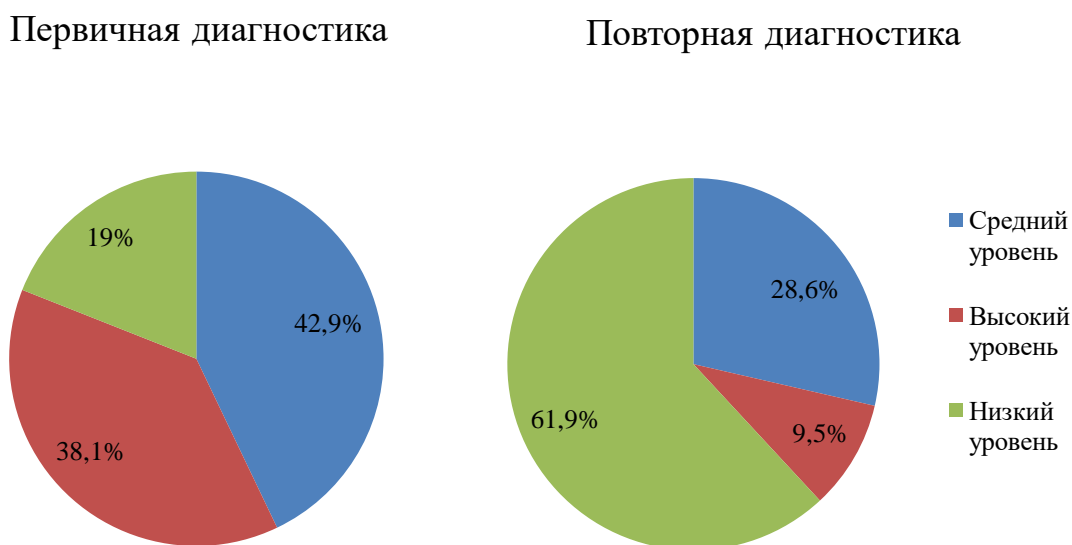


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы подростков по шкале «Навязчивость» по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

Согласно результатам первичной и повторной диагностики по шкалам «Самооценка» и «Автономность» (обратные шкалы, где повышение баллов свидетельствует о росте стабильности), мы констатируем, что у 85,7 % участников экспериментальной группы (18 человек) произошло повышение самооценки, а у 81 % (17 человек) – повышение автономности. Это означает, что подростки стали более уверенными в себе, менее зависимыми от мнения окружающих и лучше осознают свои личные границы, что является важным защитным фактором против давления группы и формирования зависимого поведения.

Для наглядного сопоставления результатов, полученных до и после проведения группового тренинга, все ключевые показатели экспериментальной группы по обеим методикам мы объединили в сравнительную таблицу.

Сравнительная таблица средних баллов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы представлена ниже в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительная таблица средних баллов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы

№ п/п	Показатель	Первичная диагностика	Повторная диагностика
1	Общий балл аддикции	42,1	14,6
2	Потеря контроля	6,8	2,1
3	Резкие изменения в образе жизни	6,2	2,4
4	Тревожность	13,9	8,9
5	Навязчивость	12,2	7,8
6	Самооценка	12,9	18,2
7	Автономность	11,9	16,5
Примечание: в показателях «Самооценка» и «Автономность» повышение баллов свидетельствует о положительной динамике (рост эмоциональной стабильности)			

Представленные в таблице данные позволяют наглядно проследить динамику показателей эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности в экспериментальной группе после проведения группового тренинга «Мои эмоции – мои друзья».

Анализ результатов свидетельствует о выраженной положительной динамике по всем исследуемым параметрам:

1. Средний общий балл по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова) уменьшился с 42,1 до 14,6 (снижение на 65,3%). Доля подростков с высоким и средним уровнем аддиктивного поведения сократилась с 81 % (17 человек) до 9,5 % (2 человека). Так же, 90,5 % участников экспериментальной группы полностью вышли из зоны риска, их показатели соответствуют уровню «аддиктивное поведение не прослеживается».

2. Наиболее выраженные изменения зафиксированы по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова) по шкалам «Потеря контроля» – снижение среднего балла с 6,8 до 2,1 и «Резкие изменения в образе жизни» – с 6,2 до 2,4, что свидетельствует о восстановлении способности подростков контролировать свои импульсы и поведение.

3. Средний балл по шкале «Тревожность» методики «Эмоциональная стабильность» (Авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон) снизился с 13,9 до 8,9. Высокий уровень тревожности после тренинга не выявлен ни у одного участника. Средний балл по шкале «Навязчивость» снизился с 12,2 до 7,8, высокий уровень навязчивости сократился с 38,1 % (8 человек) до 0 %.

4. По шкалам «Самооценка» и «Автономность» методики «Эмоциональная стабильность» (Авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон) зафиксировано значительное повышение средних баллов на 5,3 и 4,6 балла соответственно. Доля подростков с низким уровнем самооценки сократилась с 38,1 % до 4,8 %, автономности – с 38,1 % до 9,5 %. Это указывает на рост уверенности в себе, независимости от мнения окружающих и способности отстаивать личные границы.

Таким образом, данные, приведенные в таблице 8, демонстрируют, что после реализации системы занятий с использованием группового тренинга в экспериментальной группе произошли статистически и содержательно значимые положительные изменения: снизился уровень аддиктивной склонности, уменьшились тревожность и навязчивость, повысились самооценка и автономность.

Для проверки статистической значимости изменений, произошедших в экспериментальной группе после проведения группового тренинга, был применен Т-критерий Вилкоксона. Выбор данного критерия обусловлен небольшим объемом выборки и тем, что сравниваемые показатели являются зависимыми выборками. Анализ проводился для всех ключевых показателей, зафиксированных в сравнительной таблице 8, включая уровень аддиктивной склонности, потерю контроля, тревожность, навязчивость, самооценку и

автономность. Результаты математической обработки данных с указанием суммы рангов, эмпирического значения Т-критерия (Тэмп) и критических значений (Ткр) для уровня значимости $p \leq 0,01$ представлены в приложении Г (таблица Г.1).

В результате чего установлены статистически значимые различия между показателями первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе:

1. По показателю общего уровня аддиктивной склонности (Тэмп = 12; при $p < 0,01$): полученные данные подтверждают, что снижение уровня аддиктивного поведения не является случайным, а обусловлено целенаправленным психолого-педагогическим воздействием, что доказывает выдвинутую гипотезу исследования.

2. По ключевым шкалам аддиктивного поведения: «Потеря контроля» (Тэмп = 18; при $p < 0,01$) и «Резкие изменения в образе жизни» (Тэмп = 24; при $p < 0,01$), что свидетельствует о сформированности у участников способности к регуляции импульсов и контролю времени, затрачиваемого на аддиктивные действия.

3. По параметрам эмоциональной сферы: «Тревожность» (Тэмп = 15; при $p < 0,01$), «Самооценка» (Тэмп = 14; при $p < 0,01$), «Навязчивость» (Тэмп = 27; при $p < 0,01$), «Автономность» (Тэмп = 22; при $p < 0,01$), что доказывает снижение уровня хронического беспокойства, уменьшение склонности к руминациям и формирование позитивного автономного самовосприятия у подростков экспериментальной группы.

Таким образом, после реализации системы занятий с использованием группового тренинга зафиксированы изменения в уровнях эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности подростков. Анализ результатов, полученных в ходе первичной и повторной диагностики, а также данные математической обработки с применением Т-критерия Вилкоксона, позволяют сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы: развитие эмоциональной устойчивости у подростков посредством группового тренинга

способствовало статистически значимому снижению показателей их склонности к аддиктивному поведению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа научной литературы по проблеме исследования мы, вслед за П.И. Зильберманом и Я. Рейковским, определяем эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности, обеспечивающее способность к сохранению целенаправленности поведения и самоконтроля в эмоциогенных условиях. Основными компонентами, играющими важную роль в развитии эмоциональной устойчивости, являются психофизиологический, эмоциональный, когнитивный, поведенческий и мотивационно-волевой.

Развитие эмоциональной устойчивости подростков является важной проблемой в настоящее время. Выделяются следующие факторы, способствующие формированию склонности к аддиктивному поведению у подростков: индивидуально-психологические особенности (эмоциональная лабильность, импульсивность, алекситимия, дефицит адаптивных копинг-стратегий) и социальные факторы (цифровизация жизни, давление референтной группы, доступность соблазнов, неблагоприятная семейная ситуация). Выделены следующие особенности проявления аддиктивной склонности у подростков: потеря контроля над своим поведением, отрицание проблемы, резкие изменения в образе жизни (снижение успеваемости, уход от прежних хобби, неконтрольное использование гаджетов), повышенная тревожность и навязчивости.

Одним из эффективных средств развития эмоциональной устойчивости и профилактики склонности к аддиктивному поведению у подростков является групповой тренинг.

С целью изучения эмоциональной устойчивости и аддиктивной склонности подростков проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска в сентябре 2025 – апреле 2026 года. Выборка представлена учащимися 9 класса в количестве 42 человек. Возраст испытуемых – 14-15 лет. В качестве диагностического инструментария

использованы следующие методики: «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон), «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова).

На основе результатов исследования выделены экспериментальная и контрольная группы (по 21 учащемуся), куда вошли подростки, имеющие разные уровни аддиктивного поведения и эмоциональной нестабильности.

С целью снижения склонности к аддиктивному поведению среди подростков разработана система занятий с использованием группового тренинга «Мои эмоции – мои друзья». После ее реализации проведена повторная диагностика с экспериментальной и контрольной группами подростков.

Обобщая результаты первичной и повторной диагностики подростков, состоящих в экспериментальной группе, мы отмечаем, что по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова) снижение показателей наблюдается у 90,5 % участников группы, а по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон) – у 85,7 % учащихся (повышение самооценки) и 81 % (повышение автономности). Высокий уровень тревожности после тренинга не зафиксирован ни у одного испытуемого.

На основании результатов первичной и повторной диагностики обучающихся контрольной группы мы сделали вывод о том, что у данной группы также выявлена высокая склонность к аддиктивному поведению и выраженная эмоциональная нестабильность, вследствие чего с ней необходимо организовать профилактическую работу с использованием группового тренинга.

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона. В результате чего установлены статистически значимые различия по общему уровню аддиктивной склонности (Тэмп = 12; при $p < 0,01$), по шкалам «Потеря контроля» (Тэмп = 18; при

$p < 0,01$), «Резкие изменения в образе жизни» (Тэмп = 24; при $p < 0,01$), а также по параметрам эмоциональной сферы: «Тревожность» (Тэмп = 15; при $p < 0,01$), «Навязчивость» (Тэмп = 27; при $p < 0,01$), «Самооценка» (Тэмп = 14; при $p < 0,01$), «Автономность» (Тэмп = 22; при $p < 0,01$), что свидетельствует об эффективности системы занятий с использованием группового тренинга, направленной на развитие эмоциональной устойчивости и изменение показателей аддиктивного поведения у подростков.

Таким образом, можно сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы: развитие эмоциональной устойчивости у подростков посредством группового тренинга способствовало статистически значимому снижению показателей их склонности к аддиктивному поведению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1987. – 261 с.
2. Айзенк, Г. Эмоциональная стабильность (тест Айзенка – Вильсона) / Г.Ю. Айзенк, Г. Вильсон ; пер. А. Белопольского. – URL: <https://psytests.org/eysenck/eyewilB.html> (дата обращения: 10.09.2025).
3. Актуальные проблемы развития человека в современном обществе : сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции (14 ноября 2025 г.) / под ред. Ж. А. Левшуновой, Т. В. Шелкуновой [электронный ресурс]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2026. – 268 с. – URL: https://ipi.sfu-kras.ru/files/aktualnye_problemy_razvitiya_cheloveka_v_sovremennom_obshchestve_sbarnik_konferencii_prl_14.11.25.pdf (дата обращения: 25.02.2026).
4. Бобылева, А. С. Влияние фактора тревожности юношей на склонность к аддиктивному поведению : магистерская диссертация / А. С. Бобылева ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва, 2025. – 72 с.
5. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
6. Борисова, Е. Б. Индивидуализация групповых тренинговых занятий с учетом личностных особенностей подростков / Е. Б. Борисова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 12. – С. 429–437.
7. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. – Москва : Ось-89, 1999. – 176 с. – ISBN 5-86894-274-4.
8. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Живущие в сети, или Медиапотребление современной молодежи :

аналитический отчет [электронный ресурс]. – Москва, 2025. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhivushchie-v-seti-ili-mediapotreblenie-sovremennoi-molodezhi> (дата обращения: 24.12.2025).

9. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Отчет о психическом здоровье подростков в Европейском регионе [электронный ресурс]. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2025. – URL: <https://iris.who.int/items/db8027f2-e082-4532-8546-3c95094632dc> (дата обращения: 21.01.2026).

10. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2005. – 512 с. – ISBN 5-699-13731-9.

11. Головчиц, Н. В. Развитие эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости у подростков как фактор профилактики девиаций / Н. В. Головчиц // Инфоурок. – 2025. – URL: <https://infourok.ru/razvitie-emocionalnoj-ustojchivosti-i-stressoustojchivosti-u-podrostkov-kak-faktor-profilaktiki-deviacij-7806735.html> (дата обращения: 21.02.2026).

12. Грецов, А. Г. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 192 с. – ISBN 978-5-91180-717-7.

13. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость как интегративное свойство личности / П. Б. Зильберман // Психологические основы трудовой деятельности. – Москва : Наука, 1974. – С. 58–62.

14. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Тренинг по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 254 с. – ISBN 978-5-9268-1009-4.

15. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с. – ISBN 5-318-00236-6.

16. Казарина, В. В. Взаимосвязь эмоционального благополучия и социального интеллекта подростков / В. В. Казарина // Наука и школа. – 2025. – № 2. – С. 203–215.

17. Капустина, К. О. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте / К. О. Капустина, Е. Н. Азлецкая // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Т. 3, № 5. – С. 113–119.
18. Кипнис, М. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва : АСТ, 2024. – 832 с. – ISBN 978-5-17-161733-2.
19. Костин, А. К. Профилактика вейпинговой зависимости у подростков / А. К. Костин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 8. – С. 5–13.
20. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – Москва : Смысл : Академия, 2005. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
21. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина ; под ред. А. Г. Рузской. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 384 с. – ISBN 5-89395-027-5.
22. Лукасевич, О. А. Эмоциональная устойчивость как предмет психологического исследования / О. А. Лукасевич // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 3. – С. 96–101.
23. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с. – ISBN 978-5-4461-1309-5.
24. Министерство здравоохранения Красноярского края. Доклад о наркоситуации в Красноярском крае по итогам 2024 года [электронный ресурс]. – Красноярск, 2025. – URL: https://kknd124.gosuslugi.ru/netcat_files/12/153/Itogi_Monitoringa_2024.docx (дата обращения: 06.11.2025).
25. Миронова, О. И. Классификация вынужденных контактов у склонных к аддиктивному поведению подростков, находящихся на социальной реабилитации / О. И. Миронова, А. А. Голенков // Психология и право. – 2025. – № 1. – С. 244–259.

26. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2006. – 608 с. – ISBN 5-7695-2648-3.
27. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2000. – 512 с. – ISBN 5-89144-100-4.
28. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 638 с. – ISBN 5-04-007153-1.
29. Рейковский, Я. Эмоции как процесс, организующий поведение / Я. Рейковский // Эмоции и мотивации. – Москва : МГУ, 1979. – С. 76–93.
30. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 175 с. – ISBN 5-9268-0116-8.
31. Русалов, В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. – Москва : Наука, 1979. – 352 с.
32. Семченко, И. В. Аддикция в молодежной среде: особенности, формы проявления, методы регулирования / И. В. Семченко, С. В. Хашаева, Е. В. Сушкова // Научные результаты в социальной работе. – 2024. – Т. 3, № 4. – С. 114–128.
33. Сетко, Н. П. Аддиктивное поведение современных подростков: факторы риска и защиты, профилактика / Н. П. Сетко, О. М. Жданова, А. Г. Сетко // Профилактическая медицина. – 2023. – Т. 26, № 3. – С. 24–30.
34. Телепова, Н. Н. Диагностика аддиктивного поведения: интегрированный тест / Н. Н. Телепова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». – 2015. – № 1 (31). – С. 47–58.
35. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – Москва : АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
36. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности: Избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – Москва : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2005. – 456 с. – ISBN 5-89502-675-3.

37. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель ; пер. с нем. – Москва : Генезис, 2018. – 332 с. – ISBN 978-5-98563-545-4.
38. Хацкевич, М. О. Личностные особенности подростков с разным типом аддикций : выпускная квалификационная работа / М. О. Хацкевич ; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2025. – 89 с.
39. Эльконин, Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2007. – 384 с. – ISBN 978-5-7695-4068-4.
40. Ялом, И. Групповая психотерапия: Теория и практика / И. Ялом, М. Лещ. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2021. – URL: <https://ioir.ru/books/group-psychotherapy> (дата обращения: 02.12.2025).
41. Carrell, S. Group exercises for adolescents : a manual for therapists / S. Carrell. – 2nd ed. – Thousand Oaks : Sage Publications, 2000. – 192 p.
42. Gil-Juliá, B. The role of reactive coping on the relationship between emotional intelligence and adolescent psychological adjustment / B. Gil-Juliá, S. Murgui, Y. Andreu, C. Serrano, C. Picazo, A. Soto-Rubio // *Psicologia conductual = Behavioral psychology : Revista internacional de psicologia clinica y de la salud*. – 2025. – Vol. 33, No. 3. – P. 13–24.
43. Goldstein, S. Handbook of resilience in children / S. Goldstein, R.B. Brooks, editors. – Cham : Springer International Publishing, 2023. – xxi, 601 p.
44. Huang, H. Developmental trajectories and the longitudinal associations of emotional resilience and test anxiety: A prospective study in high school students / H. Huang, Y. Liu, W. Chen et al. // *British Journal of Educational Psychology*. – 2026. – Vol. 96, No. 1. – P. 458–474.
45. McKay, I.T. The business of recovery: a novel pilot study psychosocial intervention for substance use among adolescents / I.T. McKay, D.K. Nadorff // *Addictive Behaviors*. – 2025. – Vol. 171.
46. Parr, A.C. Developmental variation in dopamine neurobiology, neurocognitive functioning, and impulsivity shape substance use trajectories in youth / A.C. Parr, A. Ojha, D. Petrie et al. // *bioRxiv*. – 2025.

47. Promoting positive emotions in adolescents using Positive Event Training: An indicated approach (iPET) // KU Leuven Research. – 2023.

48. Shao, I.Y. From individual motivation to substance use initiation: A longitudinal cohort study of adolescents / I.Y. Shao, K.A. King, A.M. Vidourek, R.A. Crosby // Addictive Behaviors. – 2025. – Vol. 160.

49. The New York Times. Teen's Suicide Prompts Lawsuit Against AI Chatbot Company / The New York Times. – 2024. – URL: <https://www.nytimes.com/> (дата обращения: 10.02.2026).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики подростков

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

Респондент	С	У	Т	Н	А	И	В
Валерия А.	23	20	9	12	22	9	9
Евгений С.	18	21	9	9	23	4	6
Виктория К.	18	21	18	13	21	8	11
Валентин Г.	14	19	14	14	15	19	13
Юлия В.	9	9	21	12	4	23	13
Антон Д.	18	6	20	15	13	11	15
Виталий М.	15	15	10	18	14	14	13
Александр Р.	12	9	16	15	13	7	12
Олеся В.	9	11	19	14	6	15	10
Никита Ш.	20	10	18	11	7	14	16
Екатерина П.	22	19	9	10	20	6	8
Анастасия Е.	13	12	16	13	11	14	13
Михаил Ю.	13	14	13	12	12	11	11
Ангелина Л.	14	14	12	11	13	10	11
Данил Н.	13	12	11	12	10	10	11
Кристина О.	22	20	7	7	20	5	6
Софья Н.	18	18	9	7	18	7	8
Владислав Т.	9	10	18	15	8	14	12
Андрей К.	11	12	16	13	10	13	14
Максим Г.	6	6	21	18	5	17	15
Елизавета С.	23	21	5	5	21	3	4
Павел К.	10	11	17	15	9	14	14
Дмитрий У.	19	18	8	9	17	6	7
Ксения В.	18	18	9	8	15	8	6
Евгения Е.	13	14	14	12	10	11	10
Иван З.	5	6	21	19	5	17	15
Артем Х.	12	12	15	13	10	11	13

Продолжение приложения А

Респондент	С	У	Т	Н	А	И	В
Кристина В.	14	15	12	9	11	10	13
Алена В.	13	12	12	15	10	13	9
Вячеслав Н.	15	16	10	9	15	8	9
Никита Л.	13	12	14	12	10	11	9
Елена Р.	12	14	11	13	10	9	9
Полина Е.	18	17	9	8	18	6	9
Мария С.	13	11	12	11	9	10	8
Валерия Т.	11	12	15	13	10	9	12
Михаил Д.	12	11	15	13	10	9	11
Руслан Ш.	12	13	13	11	13	10	12
Алина Х.	20	19	8	9	17	5	7
Кирилл Г.	9	8	15	14	6	16	14
Владимир М.	11	12	15	11	9	11	13
Софья Ч.	12	14	13	10	11	9	10
Ксения А.	10	9	16	18	8	13	15

Условные обозначения: С – самооценка, У – удовлетворенность, Т – тревожность, Н – навязчивость, А – автономность, И – ипохондрия, В – вина.

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

Респондент	ИТ	СО	ПК	НПВ	УНН	ОСЗ	РИОЖ	ОУАП
Валерия А.	7	1	7	0	2	2	4	23
Евгений С.	5	4	5	0	2	9	2	27
Виктория К.	5	1	6	6	8	1	5	32
Валентин Г.	12	15	15	9	9	11	15	86
Юлия В.	7	7	12	10	14	5	9	64
Антон Д.	5	8	10	5	2	6	7	43
Виталий М.	9	8	7	3	8	5	10	50
Александр Р.	5	3	7	2	8	6	9	40
Олеся В.	6	5	4	3	3	4	8	33

Продолжение приложения А

Респондент	ИТ	СО	ПК	НПВ	УНН	ОСЗ	РИОЖ	ОУАП
Никита Ш.	6	2	9	12	7	7	11	54
Екатерина П.	3	3	5	2	1	2	6	22
Анастасия Е.	5	5	6	6	12	5	11	50
Михаил Ю.	4	6	8	4	5	3	10	40
Ангелина Л.	4	3	8	4	5	6	6	36
Данил Н.	4	9	6	2	3	6	8	38
Кристина О.	3	2	4	8	2	2	1	22
Софья Н.	6	1	3	12	2	1	3	28
Владислав Т.	11	6	8	3	13	6	8	55
Андрей К.	4	7	15	9	2	4	8	49
Максим Г.	11	14	12	7	7	9	12	72
Елизавета С.	2	4	5	0	2	6	2	18
Павел К.	8	11	4	9	5	5	10	52
Дмитрий У.	7	2	6	0	4	4	2	25
Ксения В.	5	1	5	3	2	2	7	25
Евгения Е.	9	2	4	6	11	6	4	42
Иван З.	14	12	12	9	7	9	11	74
Артем Х.	4	6	8	10	12	4	8	52
Кристина В.	7	2	2	0	9	11	5	36
Алена В.	3	3	6	10	4	5	8	39
Вячеслав Н.	4	2	2	8	3	2	6	27
Никита Л.	3	11	8	6	12	4	8	52
Елена Р.	7	4	4	9	2	11	6	43
Полина Е.	4	4	2	0	2	3	5	20
Мария С.	6	2	10	3	4	4	8	37
Валерия Т.	3	9	4	6	12	6	4	44
Михаил Д.	10	6	4	6	12	3	4	45
Руслан Ш.	4	7	3	7	9	5	5	40
Алина Х.	5	2	2	0	3	5	4	21
Кирилл Г.	12	9	9	14	6	10	5	65

Окончание приложения А

Респондент	ИТ	СО	ПК	НПВ	УНН	ОСЗ	РИОЖ	ОУАП
Владимир М.	7	10	9	4	6	4	4	44
Софья Ч.	8	5	5	10	4	3	6	41
Ксения А.	12	8	7	11	8	5	5	56

Условные обозначения: ИТ – изменение толерантности, СО – синдром отмены, ПК – потеря контроля, НПВ – неудачные попытки воздержаться, УНН – употребление «несмотря на...», ОСЗ – отрицание своей зависимости, РИОЖ – резкие изменения в образе жизни, ОУАП – общий уровень аддиктивного поведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание группового тренинга «Мои эмоции – мои друзья»

Занятие 1 «В мире эмоций»

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, знакомство с понятием эмоций, развитие навыков распознавания эмоций.

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши и фломастеры, карточки с названиями эмоций.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог психолог приветствует группу: «Здравствуйтесь, ребята! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы начинаем наш тренинг, посвященный эмоциям и тому, как с ними дружить. Давайте познакомимся!»

Упражнение «Имя + эмоция»

Цель: создание безопасной атмосферы, знакомство, развитие навыка называния своего эмоционального состояния.

Педагог-психолог объясняет задание: «Сейчас каждый по кругу будет называть свое имя и добавлять к нему эмоцию, которая начинается на первую букву имени. Я начну. Меня зовут Ирина – интересная». Участники представляются.

Как все закончили, педагог-психолог говорит: «Приятно познакомиться, теперь мы знаем какое у кого настроение! Давайте продолжим».

Основное содержание занятия

Упражнение «Эмоциональные маски» (10 минут)

Цель: развитие навыка распознавания эмоций по внешним проявлениям, расширение представлений о многообразии эмоциональных состояний.

Педагог-психолог раздает карточки с названиями эмоций и объясняет задание: Сейчас каждый получит карточку с той или иной эмоцией. Вам нужно будет изобразить эту эмоцию только лицом и телом, не используя слова, а остальные будут угадывать. Кто угадал – показывает следующий».

Все по очереди изображают эмоции, угадывают. Педагог-психолог помогает наводящими вопросами: «Какие мышцы лица, тела напряжены? Какая поза?» После того, как упражнение завершилось, короткое обсуждение: «Какие эмоции было легко изображать? А какие – трудно? Почему?»

Мини-лекция «Что такое эмоции и зачем они нужны» (в формате обсуждения) (10 минут)

Цель: формирование базовых представлений о природе и функциях эмоций, актуализация субъективного опыта участников.

Педагог-психолог спрашивает подростков: «Как вы думаете, зачем человеку эмоции? Что было бы, если бы их у нас не было?»

Группа высказывается, педагог-психолог обобщает и дополняет: «Эмоции – это наши внутренние сигналы и ориентиры. Они помогают нам увидеть, где что затронуто. Например, радость показывает: «делай так, это хорошо». Гнев – «нарушены мои границы, защищайся». Страх – «опасность, будь осторожен». Грусть – «потеря, нужно время восстановиться». Не бывает хороших и плохих эмоций, каждая нам нужна. Проблемы начинаются, когда мы не умеем их распознавать и выражать подходящим способом».

Упражнение «Рисунок эмоций» (15 минут)

Цель: развитие способности выражать эмоциональные состояния через визуальные образы, снижение внутреннего напряжения, развитие рефлексии.

Педагог-психолог раздает листы А4, цветные карандаши, фломастеры и объясняет задание: «Сейчас каждый выберет одну эмоцию, которую он часто испытывает. Нарисуйте ее так, как вы ее чувствуете. Это может быть что угодно: абстрактный узор, пятно, линии, образ человека – как чувствуете».

Подростки рисуют 7–8 минут. Затем желающие показывают свои рисунки и рассказывают: «Почему эта эмоция выглядит так? Где она живет в теле?» Педагог-психолог поддерживает любые проявления: ««Мне нравится, как ты передал это состояние – действительно чувствуется; Я вижу, что для тебя это важная эмоция. Спасибо за честность; Важно, что ты заметил эту эмоцию и дал ей место».

После того как желающие высказались, педагог-психолог обращается ко всей группе: «Спасибо вам за ваши рисунки и за то, что поделились своими чувствами. Посмотрите, как по-разному можно выразить одну и ту же эмоцию: у кого-то гнев – это красное взрывное пятно, у кого-то – сжатый кулак или рваные линии. И это замечательно, потому что у каждого из нас свой уникальный способ чувствовать и выражать себя. Нет правильных или неправильных рисунков – есть ваша правда, ваше переживание. Ваши рисунки останутся у вас. В любой момент, когда вам будет трудно понять, что вы чувствуете, вы можете снова взять карандаш и бумагу – и просто выплеснуть это на лист, не оценивая, не стесняясь. Это один из самых безопасных способов разобраться в себе. Спасибо за вашу искренность и смелость».

Рефлексия – упражнение «Незаконченное предложение» (7 минут)

Цель: осмысление полученного опыта, развитие навыка вербализации собственных впечатлений.

Педагог-психолог предлагает: «Наше занятие подходит к концу, давайте завершим круг. Каждый продолжит фразы. Я начну: сегодня я узнала, что эмоции могут оказывать на нас физическое влияние. Меня удивило, насколько разным может быть выражение одной и той же эмоции. На следующем занятии я хочу, чтобы вы были так же активны и честны». Участники высказываются.

После того, как все высказались, педагог-психолог благодарит группу: «Спасибо за вашу открытость, за активность. Мне было приятно с вами работать. До следующей встречи!»

Занятие 2 «Анатомия чувств»

Цель: обучение навыкам осознания и вербализации собственных эмоций, развитие эмоционального словаря.

Материалы и оборудование: листы А4, фломастеры, карточки с высказываниями «Ты-сообщений», карточки с эмоциями, стикеры 3-х цветов, доска.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте! Рада всех видеть. На прошлом занятии мы с вами начали знакомство с эмоциями, а сегодня мы будем учиться их называть. Давайте начнем с приятного!»

Упражнение «Комплимент по кругу» (5 минут)

Цель: создание позитивного настроения, укрепление доверия в группе, развитие навыка поддержки друг друга.

Педагог-психолог говорит: «Сейчас каждый скажет своему соседу комплимент, но не просто «ты хороший», а про конкретное качество или действие. Давайте я начну: «Маша, мне нравится, как ты внимательно слушаешь».

Подростки дарят комплименты. Педагог-психолог обращает внимание: «Заметили, как менялось ваше состояние, когда вы получали комплимент и когда дарили? Почему было смущение? Что понравилось больше и почему?»

Разминка – упражнение «Осознанность» (5 минут)

Цель: актуализация текущего состояния, развитие навыка произвольного переключения внимания, настрой на работу.

Педагог-психолог объясняет задание: Сейчас сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха. А теперь спросите себя: Что я сейчас чувствую? Где я ощущаю это в теле? Какое слово лучше всего описывает мое состояние?»

Через минуту педагог-психолог просит открыть глаза и спрашивает: «Какое слово вы нашли для описания своего состояния?»

Все отвечают, педагог-психолог подытоживает: «Спасибо, что поделились. Самое важное, что вы сейчас сделали – это позволили себе остановиться на минуту, прислушались к себе и назвали свое состояние. Это и есть осознанность – умение замечать, что с тобой происходит здесь и сейчас, без оценки, без «так должно» и «так правильно». Часто мы проживаем дни на автомате, а свое тело и чувства замечаем, когда уже «накрыло». Упражнения, подобные этому, помогают научиться отслеживать сигналы заранее, чтобы

появилась возможность выбора, как реагировать на то или иное чувство, а не просто взорваться или закрыться. Попробуйте в ближайшие дни хотя бы раз в день задавать себе эти три вопроса и честно отвечать. И вы увидите, как начнете лучше понимать себя. Давайте продолжим».

Основное содержание занятия

Упражнение «Я-сообщения» (12 минут)

Цель: обучение навыку безопасного и конструктивного выражения своих чувств без обвинения окружающих.

Педагог-психолог объясняет: «Часто в конфликтах мы говорим «Ты-сообщения»: «Ты меня бесишь», «Ты все испортил». Это звучит как обвинение и вызывает ответную агрессию. Есть другой способ – «Я-сообщение». Оно строится по схеме: «Я чувствую... когда ты... потому что... мне бы хотелось... Например: Я злюсь, когда ты перебиваешь меня, потому что я теряю мысль. Мне бы хотелось, чтобы ты дослушал до конца. Разбейтесь на пары и давайте с вами потренируемся».

Педагог-психолог раздает карточки с фразами «Ты-сообщений» каждому и объясняет задание: «На полученных карточках написаны провокационные выражения, то есть «Ты-сообщения». Ваша задача друг другу ответить на эти выражения «Я-сообщением». Один будет говорить провокационную фразу, а второй отвечать на нее, затем меняетесь. Например, «Ты вечно опаздываешь» - «Я понимаю, что тебя это злит, но перед выходом я тщательно проверяю свет, воду и окна, иначе я не смогу качественно провести с тобой время из-за своей тревоги».

Участники тренируются поочередно в парах. После завершения, педагог-психолог спрашивает: «Что было сложнее: слушать «Ты-сообщение» или отвечать «Я-сообщением»? Что чувствовали в каждой роли?»

Игра «Угадай эмоцию по голосу» (8 минут)

Цель: развитие способности распознавать эмоции по интонации голоса, развитие эмпатии.

Педагог-психолог говорит: «Давайте с вами сыграем в игру. У меня есть пять карточек с названиями эмоций. Мне нужно пять добровольцев. Кто готов?» После того, как добровольцы вышли, педагог-психолог продолжает: «Сейчас каждый из вас вытянет себе одну карточку и его задача будет произнести нейтральную фразу, например: «Сегодня хорошая погода», с интонацией, передающей эмоцию на его карточке. Остальные будут угадывать какая это была эмоция».

Добровольцы по очереди говорят фразы, остальные угадывают, после педагог-психолог говорит: «Обратите внимание: мы не видели лиц, не знали, какая эмоция загадана, но голос выдал все, даже если мы говорим что-то нейтральное. Умение слышать эти сигналы у других и замечать их у себя – важна составляющая эмоционального интеллекта. Поделитесь, пожалуйста, было ли сложно показывать интонацией эмоции? По каким признакам вы смогли понять, что это именно эти эмоции?»

Участники делятся и педагог-психолог в завершении говорит: «Эта игра показывает, насколько сильно голос связан с эмоциями. Иногда мы пытаемся скрыть свои чувства, но голос все равно «выдает» нас – более быстрый темп, дрожь, резкость или, наоборот, тихий уставший голос. А бывает, что мы сами не замечаем своего состояния, но изменения в голосе отмечают другие и вот тут нужно прислушаться к себе. Спасибо вам за игру, за внимание и активность. Продолжим».

Рефлексия – упражнение «Плюс-минус-интересно»

Цель: развитие навыка анализа и оценки собственного опыта, выделение полезного и нового в содержании занятия.

Педагог-психолог просит ответить на вопросы: «Сейчас мы в три круга ответим на вопросы. Первый круг «плюс» – что было полезным или понравилось? Второй круг «минус» – что было трудно, некомфортно? Третий круг «интересно» – что удивило или захотелось узнать глубже?»

Участники высказываются, педагог-психолог благодарит группу: «Я рада, что занятие было полезным, что все остались довольны. Совершенствуйте то,

где было трудно, узнавайте – у вас обязательно все получится! Именно трудности показывают нам то, откуда нужно начать работу, а интерес становится движущей силой. Спасибо вам за открытость, за активную работу. До скорой встречи!»

Занятие 3 «Где живут эмоции?»

Цель: развитие телесного осознания эмоций, обучение навыкам снятия мышечного напряжения.

Материалы и оборудование: листы А4 с контуром человеческого тела, лист А3, цветные карандаши, стикеры.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйтесь, ребята! Рада вас видеть. Сегодня мы продолжим учиться осознавать свои эмоции. Давайте начнем».

Упражнение «Подари движение» (5 минут)

Цель: создание позитивного контакта, снятие телесных зажимов, развитие невербальной коммуникации.

Педагог-психолог объясняет задание: «Сейчас каждый по очереди покажет одно простое движение, а группа будет повторять за ним. Я начинаю».

Педагог-психолог показывает движение (например, потягивается), группа повторяет. Затем следующий участник. После того, как все закончили, педагог-психолог говорит: «Вы отлично справились. Посмотрите, как легко мы повторили движения друг друга, даже не договариваясь. Это и есть настройка на общую волну – когда мы чувствуем группу и действуем вместе. Обратите внимание, как мы можем влиять друг на друга без слов?»

Упражнение «Спагетти» (5 минут)

Цель: снятие мышечного напряжения, повышение телесной осознанности, создание игровой атмосферы.

Педагог-психолог объясняет задание: «Представьте, что вы – сухие спагетти. Вы твердые, прямые, напряженные. А теперь, вы попали в кипящую

воду! Начинаете «вариться»: постепенно размякаете, становитесь мягкими, расслабленными, руки болтаются, голова падает на грудь, колени подгибаются». Участники изображают. Педагог-психолог говорит дальше: «А теперь «выключили огонь». Замрите в расслабленном состоянии. Запомните это чувство».

После выполнения, педагог-психолог комментирует: «Отлично! Возвращайтесь в исходное положение. Вот это состояние, когда тело расслаблено, мышцы мягкие, напряжение ушло, называется состоянием покоя. А теперь вопрос: что было легче – быть «сухими спагетти», то есть напряженными или «вареными», то есть расслабленными?»

Основное содержание занятия

Упражнение «Где живет эмоция в теле» (12 минут)

Цель: развитие навыка осознавать эмоцию телом, установление связи между эмоциональным состоянием и физическими ощущениями.

Педагог-психолог раздает листы с контуром человеческого тела и цветные карандаши, после – объясняет инструкцию: «Вспомните какую-нибудь сильную эмоцию. Закрасьте на контуре те места, где вы ее чувствуете физически».

Участники работают 5-6 минут. Затем педагог-психолог спрашивает: «У кого гнев живет в кулаках? У кого – в шее? Видите, как по-разному? Но есть и общие места». Педагог-психолог подытоживает: «Эмоции имеют телесную основу. Если мы научимся замечать ранние сигналы тела, мы можем успеть сделать паузу, прежде чем сорваться».

Упражнение «Квадратное дыхание» (7 минут)

Цель: обучение базовой дыхательной технике саморегуляции для снижения острого стресса.

Педагог-психолог объясняет технику: «Это упражнение – скорая помощь при стрессе, злости или тревоге. Сядьте удобно, можете закрыть глаза. Мы начинаем. Рисуем в воображении или в воздухе пальцем квадрат:

– Вдох (4 счета) – рисуем первую сторону;

- Задержка дыхания (4 счета) – вторую сторону;
- Выдох (4 счета) – третью сторону;
- Снова задержка (4 счета) – четвертую сторону».

Упражнение выполняется 2-3 минуты. После педагог-психолог спрашивает: «Что изменилось в теле? Стало ли спокойнее?»

После того, как все высказались, педагог-психолог завершает: «Вы верно подметили – дыхание напрямую связано с нашим состоянием. Когда мы спокойны, дыхание ровное и глубокое. Когда тревожимся или злимся – дыхание становится поверхностным и частым. И что важно: мы можем повлиять на эмоции через дыхание. Сознательно замедляя и выравнивая дыхание, мы посылаем мозгу сигнал: «Все в порядке, опасности нет». И тело действительно успокаивается. Запомните эту технику, ее можно использовать где угодно и никто вокруг даже не заметит, что вы делаете упражнение».

Упражнение «Багажная полка» (5 минут)

Цель: обучение технике остановки навязчивых мыслей и переживаний для снижения тревоги.

Педагог-психолог говорит: «Бывает, что мысли и переживания не дают нам покоя – крутятся, мешают сосредоточиться. Сейчас мы научимся, как можно с этим работать. Сядьте удобно, расслабьтесь, можете закрыть глаза. Представьте, что вы в поезде. Ваши тревожные мысли – это тяжелые чемоданы. Вам не обязательно нести их все время в руках. Представьте, как вы кладете их на верхнюю багажную полку и мысленно произнесите: «Я сейчас не решаю эту проблему, я вернусь к ней позже», и садитесь на место. Чемодан там, а вы – здесь, свободны. Как закончите, можете открывать глаза». Все закончили, педагог-психолог говорит: «Отлично. Как вам? Удалось ли положить чемоданы на полку? Эта техника особенно полезна, когда мысли мешают уснуть или когда нужно сосредоточиться на важном деле, а голова забита переживаниями. Важно не подавлять мысли и не бороться с ними, а просто дать им место и сказать себе: «Я займусь этим позже, а сейчас я здесь и сейчас решаю другую задачу». Мысли не исчезнут, но перестанут вас контролировать».

Рефлексия – упражнение «Смайлики» (4 минуты)

Цель: развитие навыка символического выражения состояния, эмоциональная оценка занятия.

Педагог-психолог раздает всем стикеры и объясняет задание: «Сейчас каждый на стикере рисует смайлик, соответствующий его состоянию на текущий момент, и приклеивает на общий лист». После того, как все приклеили, педагог-психолог подытоживает: «Посмотрите, какая получилась картина. И это замечательно. Это значит, что каждый из вас был честен с собой. Эмоции – это не плохо и не хорошо. Они просто есть. Они приходят и уходят. Главное, что теперь у каждого из вас появляется набор инструментов, как с ними обращаться: заметить, назвать, подышать, положить «на полку», нарисовать, проговорить. Спасибо за вашу искренность. До следующей встречи!»

Занятие 4 «Я учусь владеть собой»

Цель: формирование навыков саморегуляции, обучение техникам управления эмоциями в стрессовых ситуациях.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4 и А3, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, аудиоколонка и музыка для релаксации, карточки с описанием стрессовых ситуаций.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует подростков со словами: «Здравствуйте, ребята! Я рада вас всех видеть. На прошлой встрече мы учились понимать, где в нашем теле живут эмоции. Давайте начнем сегодняшнее занятие с небольшого, но очень важного ритуала поддержки друг друга».

Упражнение «Ладонка» (5 минут)

Цель: создание позитивной атмосферы, развитие положительного эмоционального контакта.

Педагог-психолог раздает каждому участнику листы бумаги А4, ставит в центр коробку с канцелярией (карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы) и

объясняет задание: «Сейчас вам нужно обвести свою ладонь, вырезать ее и написать в центре ладони свое имя. Затем по команде вы передаете ладошки по кругу, и каждый пишет на ладошке соседа одно пожелание или комплимент. Потом, когда ладошки вернутся к владельцам, мы будем по кругу зачитывать написанное».

Разминка-активатор (6-7 минут)

Педагог-психолог объясняет задание: «Чтобы включиться в работу, предлагаю немного подвигаться. Сейчас я буду называть разные ситуации, а вы будете выполнять движения: если вы когда-нибудь злились – потопайте ногами; если вы умеете прощать обиды – закройте глаза и улыбнитесь; если вы знаете, как успокоиться, когда тревожно – поднимите руки вверх».

После разминки короткое обсуждение: «Посмотрите, оказывается, почти все из вас знают, как можно успокоиться. А вот насколько эффективны эти способы, мы сегодня и разберем».

Основное содержание занятия

Обсуждение «Что такое стресс и как мы на него реагируем» (5 минут)

Цель: актуализация знаний о стрессе и индивидуальных реакциях на него.

Педагог-психолог задает вопрос: «Давайте вспомним, что мы уже знаем об эмоциях. Как вы думаете, что такое стресс?» Участники высказываются, педагог-психолог обобщает: «Таким образом, мы делаем вывод, что стресс – это реакция организма на сильное напряжение (опасность, конфликт, неожиданность). Важно отметить, что бывает не только дистресс – это вредный стресс, но и полезный, который называется эустресс, он мобилизует силы». Далее педагог-психолог спрашивает: «Как вы обычно понимаете, что находитесь в стрессе? Как тело сигнализирует?» Учащиеся перечисляют: потеют ладони, сердце бьется быстрее, сжимаются кулаки, краснеют щеки и т.д.

Упражнение «Как поднять себе настроение» (10 минут)

Цель: ознакомление с понятием «копинг-стратегии» и расширение репертуара способов совладания с напряжением.

Педагог-психолог раздает участникам листы А4 и объясняет задание: «Когда мы испытываем стресс или сильные негативные эмоции, мы часто пытаемся с ними справиться. Кто-то делает это успешно, кто-то – не очень. Эти способы называются копинг-стратегии. Сейчас мы составим свою «копилку» копинг-стратегий. У вас будет 3 минуты, чтобы на листах бумаги написать список из 5-10 дел, которые помогают лично вам совладать с напряжением». Участники составляют списки. Когда все написали, педагог-психолог говорит: «Сейчас по очереди мы будем зачитывать по одному способу». Педагог-психолог записывает их на листе бумаги А3. Выслушав всех, педагог-психолог подводит к анализу: «Давайте посмотрим, какие из способов у нас получилось выделить: активные (пойти гулять, потанцевать и т.п.), пассивные (посмотреть фильм, поспать), творческие (порисовать, попеть), деструктивные (поругаться, наесться «вредностей»)). Коротко обсуждается вред деструктивных копинг-стратегий.

Педагог-психолог подытоживает: «Отлично! Теперь у нас есть общий список, и каждый может выбрать ту копинг-стратегию, которая подходит именно ему».

Техника «Рефрейминг» + упражнение «Оптимист и пессимист» (15 минут)

Цель: обучение технике когнитивного реструктурирования и отработка этой техники.

Педагог-психолог говорит: «Очень часто наш стресс зависит не от самой ситуации, а от того, КАК мы о ней думаем. Если мы видим во всем только плохое, то и эмоции будут соответствующие. Сейчас мы научимся одному хитрому приему – «рефреймингу». Это умение находить позитивные стороны даже в сложных ситуациях. Психологи называют это «перевернуть картинку»».

Педагог-психолог берет подготовленные карточки с описанием стрессовых ситуаций и объясняет задание: «Сейчас мы с вами немного поиграем. Поделитесь на две команды: одна будет команда «Оптимистов», а друга командой «Пессимистов»». Участники делятся и педагог-психолог

говорит дальше: «Сейчас я буду зачитывать ситуацию и задача команды «Пессимистов» назвать все ужасные последствия этой ситуации, а команда «Оптимистов», в свою очередь, ищет плюсы в этой ситуации».

После упражнения, педагог-психолог спрашивает у участников: «Что было легче: искать плюсы или минусы? Изменилось ли ваше отношение к ситуации после того, как вы нашли в ней позитив?»

Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация» (по Э. Джекобсону)
(5 минут)

Цель: отработка навыка мышечной релаксации для снижения уровня телесного напряжения.

Педагог-психолог говорит: «Мы поговорили о мыслях, а теперь давайте поработаем с телом. Стресс всегда «застревает» в мышцах в виде зажимов. Чтобы убрать напряжение, нужно сначала его сильно-сильно создать, а потом резко расслабить. Сядьте удобно, закройте глаза». Педагог-психолог включает расслабляющую музыку и объясняет задание: «Сейчас я буду говорить, какие мышцы напрячь, а вы делаете это очень сильно. Давайте настроимся... Глубокий вдох... Выдох... (3-5 раз)».

Далее педагог-психолог говорит по инструкции спокойным голосом: «Сожмите кисти в кулаки... сильно-сильно, до дрожи... А теперь резко расслабили, уронили руки, почувствуйте тепло и тяжесть... Согните руки в локтях и напрягите бицепсы, будто показываете свою силу... Максимальное напряжение... И расслабились. С усилием сведите лопатки, выгнув грудь колесом... Замрите... И расслабились... Сильно зажмурьтесь, сморщите нос, напрягите всю середину лица... Расслабили лицо. Вытяните ноги, натяните носки на себя... Напрягите бедра и ягодицы... И расслабились. Почувствуйте, как приятная волна расслабления прошла по всему телу. Теперь ваше тело отдохнуло, оно готово справляться с любыми задачами. Сделайте глубокий вдох... Выдох... Открывайте глаза».

Выключив музыку, педагог-психолог спрашивает: «Все ли мышцы удалось почувствовать при напряжении? А расслабить? Что было тяжелее всего?»

Рефлексия (5-7 минут)

Педагог-психолог предлагает участникам ответить на вопросы: «Наше занятие подходит к концу, поделитесь, пожалуйста: Что нового и полезного вы узнали сегодня? Что из этого вы попробуете применить на этой неделе? Начнем с того, кто готов». Участники делятся, потом занятие завершается словами педагога-психолога: «Спасибо вам за работу сегодня! Вы были очень активными. Помните, что наша «копилка» копинг-стратегий будет пополняться. Ваше домашнее задание – понаблюдать, и если возникнет сложная ситуация, попробуйте применить любой из сегодняшних способов и на следующей встрече мы обсудим, что получилось. До встречи!»

Занятие 5 «Эмпатия: чувствуя Другого»

Цель: развитие способности понимать эмоции других людей, формирование эмпатии.

Материалы и оборудование: карточки с описанием ситуаций

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует участников: «Здравствуйте! Рада видеть всех. На прошлых занятиях мы с вами учились слышать себя, а сегодня мы будем учиться, на основе этого, слышать и чувствовать других. Давайте настроимся на общий ритм».

Упражнение «Общий ритм» (4 минуты)

Цель: развитие чувства групповой сплоченности, создание синхронности, настрой на совместную работу.

Педагог-психолог объясняет задание: «Сейчас все вместе будем хлопать в ладоши. Сначала просто хаотично». Все хлопают. Педагог-психолог продолжает: «А теперь попробуем поймать общий ритм – я задаю темп, а вы подхватываете, слушая друг друга». Педагог-психолог начинает хлопать в

определенном ритме, остальные подхватывают и в результате группа хлопает в унисон. Педагог-психолог комментирует: «Чувствуете, как приятно, когда все делают одно дело в одном ритме? На что ориентировались, что помогло настроиться на заданный мной ритм?» После того как участники ответят, педагог-психолог завершает: «Верно. Кто-то ориентировался на звук хлопков, кто-то – на движение соседа, кто-то – на внутреннее чувство ритма. Но главное, что помогло – это внимание к другому. Когда мы действительно хотим услышать, увидеть, почувствовать – мы перестаем быть только собой и становимся частью общего. Так и в жизни. Эмпатия – это умение на время выключить свой внутренний шум и настроиться на волну другого человека. Не чтобы соглашаться с ним или делать как он, а чтобы понять. А понимание – это первый шаг к настоящей поддержке, к дружбе, к тому, чтобы не оставаться одному в трудную минуту. Давайте продолжим».

Основное содержание занятия

Упражнение «Заколдованный лес» (8 минут)

Цель: Развитие доверия к группе, формирование опыта принятия помощи, снижение страха перед уязвимостью.

Педагог-психолог объясняет инструкцию: «Разбейтесь на пары. Один будет «путником», второй – «деревом». «Путник» закрывает глаза, а «дерево» стоит на месте. Задача «путников» с закрытыми глазами обойти все «деревья», не задевая их. «Деревья» могут издавать легкие звуки, например, шуршать или шептать, чтобы помочь «путникам» ориентироваться. Потом меняетесь ролями».

Упражнение выполняется 4-5 минут, затем педагог-психолог спрашивает: «Что чувствовали «путник»? Легко ли было доверять «деревьям»? Что чувствовали «деревья», когда помогали?» Группа отвечает, педагог-психолог комментирует: «Вы отлично справились и верно подметили! Это упражнение про доверие и умение принимать помощь. Когда мы закрываем глаза, мир становится страшным, но если рядом есть те, кто подает сигналы, идти легче. В жизни так же: иногда мы не видим выхода, но если есть рядом человек,

который поддерживает, то страх уходит. И наоборот: когда мы сами помогаем другому, мы становимся для него проводником. Запомните это чувство».

Упражнение «Карусель» (13 минут)

Цель: развитие навыка активного слушания и эмпатического отклика, тренировка быстрой смены ролей.

Педагог-психолог объясняет задание: «Вам нужно поделиться на две группы и встать в два круга лицом друг к другу». После того, как все поделились и встали, педагог-психолог продолжает: «Сейчас я буду давать тему для разговора. Внутренний круг говорит 1 минуту, а внешний слушает и не перебивает. Потом меняетесь – через минуту внешний круг сдвигается на одного человека вправо, и тема меняется».

Темы:

1. «Расскажи о случае, когда тебе было страшно, но потом все закончилось хорошо».
2. «Расскажи о человеке, который тебя поддерживает».
3. «Расскажи о ситуации, когда тебе было очень стыдно».

После каждого раунда, педагог-психолог задает короткий вопрос к слушателям: «Что вы услышали? Какие эмоции чувствовал рассказчик?»

После того, как все высказались, педагог-психолог подмечает: «Умение слушать – это не просто молчать. Это слышать, что за словами. Когда мы по-настоящему слушаем другого, мы на время забываем о себе. В этом и заключается эмпатия. Она не возникает сама собой, ее нужно тренировать. И сегодня мы сделали большой шаг в этом направлении. Идем дальше».

Ролевая игра «Эмоциональные сценки» (15 минут)

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого и адекватно реагировать на него, отработка навыка поддержки.

Педагог-психолог говорит: «Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Каждая группа получит карточку с ситуацией. Ваша задача – разыграть небольшую сценку, в которой один из вас находится в сильном эмоциональном состоянии, а остальные пытаются его понять и поддержать. Слова не главное –

покажите мимику, позы, интонации. Остальные группы будут угадывать, какая эмоция была разыграна. На сценку у вас будет примерно 2-3 минуты».

Карточки с ситуациями:

- «Ученик получил двойку, хотя очень старался»;
- «Девушку только что бросил парень»;
- «Парня выбрали капитаном команды, он счастлив»;
- «Ребенок потерялся в торговом центре».

Участники получают карточки и по готовности разыгрывают сценки, как закончили – педагог-психолог спрашивает: «Как вы поняли, какую эмоцию мы показывали? Что помогало догадаться?» Участники высказываются, педагог-психолог комментирует: «Да, все верно подмечено. Чем чаще вы спрашиваете себя: «А что сейчас чувствует этот человек? По его лицу? По голосу? По позе?» – тем легче вам будет понимать других и тем меньше будет неожиданных конфликтов. И помните: поддерживать – это не значит давать советы. Иногда достаточно просто сказать: «Я вижу, что тебе больно. Я рядом».

Рефлексия – упражнение «Благодарю...» (6 минут)

Цель: формирование привычки выражать признательность, укрепление позитивных межличностных связей в группе.

Педагог-психолог говорит: «Наше занятие подходит к концу, давайте поблагодарим друг друга за работу. Каждый из вас сейчас повернется к своему соседу и скажет: «Я благодарю тебя за...» и назовет конкретное качество или действие, проявленное на занятии. Я начну: группа, я благодарна вам за активную работу и чуткость друг к другу». Участники высказываются по кругу.

В завершении педагог-психолог говорит: «Спасибо за эти теплые слова. Видите, как приятно получать благодарность и как приятно ее дарить? Это тоже часть эмпатии – замечать хорошее в других и говорить им об этом. Не забывайте делать это в обычной жизни. Одно доброе слово может изменить чей-то день. До скорой встречи!»

Занятие 6 «Мои ресурсы»

Цель: осознание личных ресурсов для поддержания эмоциональной устойчивости, формирование позитивного самовосприятия.

Материалы и оборудование: листы А3 и А4, цветные карандаши, маркеры, стикеры, коробка.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем искать наши опоры. В дальнейшем они помогут нам как понимать и поддерживать других, так и оказывать поддержку самому себе в сложных ситуациях. Давайте начнем!»

Упражнение «Три имени» (5 минут)

Цель: осознание разных аспектов собственной личности, развитие позитивной Я-концепции

Педагог-психолог объясняет задание: «Сейчас каждый придумает три имени или прозвища, которые отражают разные стороны его личности. Называем по кругу. Я начну: я – Ирина – психолог, Ирина – художница и Ирина – добрая подруга. Кто следующий?»

Участники представляются. В завершении педагог-психолог говорит: «В каждом из нас живет несколько «Я» – сильный и слабый, веселый и грустный, уверенный и сомневающийся. И это нормально. Важно, чтобы ни одна из этих частей не затмевала другие. Сегодня мы будем искать те ресурсы, которые поддерживают каждую из этих частей».

Основное содержание занятия

Упражнение «Коллективная карта спокойствия» (12 минут)

Цель: создание общего ресурсного пространства, обмен личными стратегиями восстановления, расширение представлений о способах поддержки.

Педагог-психолог достает лист А3 и цветные карандаши, выкладывает их на стол и объясняет задание: «Сейчас мы вместе создадим карту мест,

действий, людей, запахов, звуков, и всего другого, что помогает нам успокоиться, когда трудно. Вот у нас есть чистый лист и цветные карандаши. Сейчас каждый подходит и рисует или пишет что-то одно, что помогает ему. Не комментируем, не критикуем, просто добавляем». Участники заполняют карту, после того, как все закончили, педагог-психолог показывает карту и комментирует: «Посмотрите, сколько способов успокоиться у нас есть! Парк, музыка, душ, разговор с другом, кот, шоколад, уборка, сон, рисование... Это ваша общая копилка ресурсов. Когда вам плохо – вспомните о ней. Один из этих способов обязательно сработает».

Упражнение «Плейлист эмоциональной поддержки» (8 минут)

Цель: формирование навыка саморегуляции через музыку, создание индивидуального ресурсного инструмента.

Педагог-психолог говорит: «У каждого из нас есть песни, которые поднимают настроение, успокаивают или дают силы. Предлагаю сейчас каждому назвать одну песню, которая его поддерживает – просто название и исполнителя и сказать: «Эта песня помогает мне, когда я...». Участники называют.

В завершении педагог-психолог говорит: «Замечательно! Сколько разных песен и самое главное, что они действительно вам помогают. В свободное время, составьте себе плейлист на телефоне, который будет вашей скорой помощью. В трудные минуты включайте – и не надо ничего объяснять. Музыка лечит быстрее слов. Идем дальше».

Проективный рисунок «Я такой, какой я есть» (12 минут)

Цель: развитие самопринятия и позитивного самоотношения, визуализация образа «Я».

Педагог-психолог раздает каждому листы А4 и цветные карандаши, и объясняет задание: «На этих листах сейчас нарисуйте себя таким, какой вы есть. Не надо уметь рисовать – можно схематично, можно символами. Важно передать: что вы любите, чем гордитесь, что вас ранит, что дает силы. На это у вас будет 8 минут. Как закончите, желающие могут поделиться». Группа

рисует. После того, как все закончили, и как желающие показали рисунки, педагог-психолог завершает: «Спасибо за ваше доверие. Посмотрите на свои рисунки: каждый из вас – сложный, интересный, многогранный человек. У каждого есть то, чем он может гордиться. Этот рисунок остается у вас. В трудный момент достаньте его и напомните себе: «Я – это я, и я у себя есть».

Рефлексия – упражнение «Корзина идей»

Цель: сбор и обобщение новых ресурсных стратегий, создание условий для обмена опытом.

Педагог-психолог ставит коробку на стол, раздает каждому стикер и объясняет задание: «Сейчас каждый на стикере пишет один ресурс, который он открыл для себя сегодня или захотел взять на вооружение, и бросает в нашу «корзину». Участники пишут, стикеры собираются в коробку. Как все закончили, педагог-психолог зачитывает несколько стикеров вслух, после – завершает: «Ваши ресурсы всегда с вами. Важно только помнить, где они лежат. Не теряйте эту корзину. И заглядывайте в нее почаще. Всем спасибо за работу, на сегодня все. До свидания!»

Занятие 7 «Эмоциональная гигиена: как не перегореть»

Цель: формирование представлений об эмоциональном истощении и обучение навыкам профилактики эмоционального выгорания.

Материалы и оборудование: листы А4, доска, маркеры, стикеры.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте! Рада всех видеть. На прошлых занятиях мы научились управлять эмоциями, распознавать их, а сегодня поговорим о том, как их фильтровать и вовремя замечать перегруз, чтобы не истощиться. Начнем с быстрой диагностики».

Упражнение «Мое состояние в цвете» (4 минуты)

Цель: развитие навыка символического выражения эмоционального состояния, актуализация самоощущения.

Педагог-психолог говорит инструкцию: «Сейчас каждый выберет себе цвет, который лучше всего описывает ваше состояние прямо сейчас и назовет его. Я начну: я – розовый, потому что влюблена». Участники высказываются по очереди, педагог-психолог завершает: «Замечали, как меняется ваш любимый цвет в зависимости от настроения? Так вот, цвета – это тоже язык, но не требующий слов. Порой даже по тому, в какие цвета одет человек, можно предположить, в каком он расположении духа. Поэтому сегодня мы научимся вовремя замечать, что наши краски тускнеют, и как снова их возвращать».

Разминка – упражнение «Стряхни усталость» (3 минуты)

Цель: снятие физического напряжения, выплеск накопившейся усталости через движение.

Педагог-психолог говорит: «Сейчас все встаньте. Давайте представим, что к вам прилипла усталость, как мокрая одежда. Начните стряхивать ее: с кистей рук – раз, с локтей – два, с плеч – три, с ног – четыре, с головы – пять. Стряхнули? Замечательно! Как себя чувствуете? Стало легче? Это упражнение можно делать незаметно каждый раз, когда снова ощущаете усталость или напряжение. Давайте продолжим».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Что такое эмоциональное выгорание?» (8 минут)

Цель: формирование представлений о признаках эмоционального истощения через актуализацию субъективного опыта.

Педагог-психолог спрашивает у группы: «Бывало, что вы чувствовали пустоту, все надоело, ничего не хочется? Как вы это называете? Какие признаки?». Группа называет: например, усталость, раздражительность, апатия, бессонница, потеря интереса. Педагог-психолог обобщает: «Вы абсолютно правы. Эмоциональное выгорание – это не слабость и не лень. Это сигнал о том, что внутренний аккумулятор разряжен, а подзарядки не было. Важно уметь замечать эти «первые звоночки»: усталость, которая не проходит после сна, раздражительность на ровном месте, апатия, когда ничего не радует, потеря интереса к тому, что раньше нравилось. Выгорание не случается вдруг.

Оно копится по каплям: день за днем, неделя за неделей. И если вовремя не остановиться, не сказать себе «стоп», не взять паузу, то потом восстанавливаться придется гораздо дольше. Спасибо за вашу честность. Продолжим».

Упражнение «Мой индикатор усталости» (7 минут)

Цель: развитие навыка распознавания ранних сигналов эмоционального истощения, повышение самонаблюдения.

Педагог-психолог раздает каждому листы бумаги А4 и говорит: «Как мы уже выяснили, у каждого есть свои ранние сигналы, что пора остановиться. У кого-то начинает болеть голова, у кого-то «все бесит», кто-то начинает есть сладкое или зависать в телефоне. Напишите на листе: «Я понимаю, что устал(а), когда...» и перечислите 3-5 признаков. У вас 3-4 минуты».

Участники пишут, как закончили, педагог-психолог говорит: «Теперь вы знаете свои «лампочки», которые загораются, когда вы на пределе. Задача не в том, чтобы их игнорировать, а в том, чтобы заметить пораньше и успеть сделать паузу. Легче предотвратить выгорание на стадии «почему-то все бесит», чем на стадии «ничего не хочу и ничего не могу».

Упражнение «Баланс: беру и отдаю» (10 минут)

Цель: осознание соотношения ресурсных и затратных активностей в повседневной жизни, профилактика истощения.

Педагог-психолог раздает листы А4 каждому участнику и объясняет задание: «Разделите лист на две колонки: «Что отнимает мои силы» и «Что возвращает мне силы». И напишите в них все то, что относится к каждой колонке. Честно, не как «должно быть», а как есть. Все, что приходит в голову». После того, как все написали, педагог-психолог предлагает обсудить: «А теперь посмотрите: в какой колонке записей больше? Если в колонке «отнимает» намного больше – вы в зоне риска. Что можно изменить? Не все сразу, но один пункт из второй колонки можно добавить в свой день уже завтра или прямо сейчас. Забота о себе – это не эгоизм. Это профилактика, чтобы хватало сил на учебу, друзей и радость».

Техника «Экспресс-восстановление» (6 минут)

Цель: обучение быстрым техникам восстановления в условиях ограниченного времени.

Педагог-психолог говорит: «Предлагаю нам сейчас научиться трем экспресс-техникам, которые можно использовать дома или в школе. Первая техника называется «Микро-пауза». Сядьте удобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха». Подростки выполняют, по завершению педагог-психолог спрашивает: «Как вам? Что чувствуете? Стало спокойнее?» Участники отвечают, педагог психолог продолжает: «Хорошо, рада, что вам помогло. Идем дальше. Вторая техника называется «Смена фокуса». Она заключается в том, чтобы переключить свое внимание и отвлечь сознание. Давайте попробуем: посмотрите в окно. Найдите пять зеленых предметов, а теперь найдите три квадрата». Участники ищут, как закончили – педагог-психолог спрашивает: «Удалось переключиться? Замечательно! Продолжаем. Следующая техника называется «Мышечный замок». Сейчас на вдохе сильно-сильно сожмите кулаки, на выдохе – резко раскройте и встряхните кистями». Участники выполнили, педагог-психолог спрашивает: «Как вам? Как ощущения? Какая техника понравилась больше?» Участники высказываются, педагог-психолог завершает: «Отлично! Вы только что освоили три быстрых способа прийти в себя в любой ситуации. Обратите внимание, что эти техники занимают меньше минуты, но работают реально. Вы сами только что это почувствовали. Главное не забывайте о них в тот самый момент, когда накрывает, они помогут предотвратить негативные последствия».

Рефлексия – упражнение «Чек-лист заботы о себе» (7 минут)

Цель: создание индивидуального плана самопомощи, формирование привычки регулярной заботы о себе.

Педагог-психолог раздает каждому стикеры и говорит: «Наше занятие подходит к концу, сейчас каждый на стикере напишет одно действие по заботе о себе, которое он сделает в ближайшие дни. Потом выходим и клеим стикеры на доску». Участники пишут, выходят и приклеивают стикеры, как закончили –

педагог-психолог подытоживает: «Это ваш чек-лист. Можно сфотографировать его, поставить на обои или оформить небольшой стенд дома. И каждый раз, когда вы делаете что-то из этого списка, ставьте галочку. Вы увидите, как маленькие шаги меняют большое состояние. Благодарю вас за открытость, за активность. С вами приятно работать, до скорой встречи!»

Занятие 8 «Я выбираю: как принимать решения в сложных ситуациях»

Цель: формирование навыков осознанного принятия решений в эмоционально напряженных и неопределенных ситуациях.

Материалы и оборудование: листы А4, маркеры, доска.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйтесь! Из прошлых занятий мы узнали, что сильные эмоции не позволяют нам адекватно оценивать ситуации, поэтому сегодня мы научимся принимать решения, особенно когда эмоции зашкаливают. Давайте начнем!»

Упражнение «Мой выбор сегодня»

Цель: актуализация темы выбора, развитие рефлексии собственного опыта принятия решений.

Педагог-психолог объясняет инструкцию: «Предлагаю каждому назвать одно решение, которое он уже принял сегодня утром. Я начну: сегодня я решила позавтракать овсяной кашей и омлетом. Кто следующий?» Участники высказываются по очереди, педагог-психолог подводит итог: «Спасибо, что поделились. Посмотрите, мы только что наглядно убедились, что мы постоянно принимаем решения – от самых маленьких до очень важных. Большую часть из них мы делаем на автомате, даже не задумываясь. И это нормально. Но есть решения, которые требуют остановки, паузы, размышления. Особенно когда внутри кипят эмоции, когда на нас давят или когда мы боимся ошибиться. Вот таким решениям мы и посвятим сегодняшнее занятие. Запомните: хорошее

решение редко рождается в спешке и стрессе. Умение сделать паузу – это уже половина успеха. Давайте продолжим».

Разминка – упражнение «Дилемма» (8 минут)

Цель: осознание неоднозначности многих жизненных ситуаций, развитие гибкости мышления.

Педагог-психолог говорит: «Давайте сейчас потренируемся делать выбор, рассмотрим несколько ситуаций. Каждую ситуацию обсудите в парах с соседом 1-2 минуты».

Ситуация №1: Представьте: вы идете на важную контрольную. По пути встречаете друга, который плачет и говорит, что ему нужна помощь. У вас 5 минут до начала. Что делаете?

Ситуация №2: «Вы узнали, что ваш лучший друг распускает за вашей спиной неприятные слухи. Когда вы его спрашиваете об этом, он все отрицает. Но другие люди подтверждают, что слышали это от него. Что делаете?»

Ситуация №3: «Вам предложили подработку мечты – но она занимает все свободное время, включая выходные. Друзья обижаются, что вы перестали с ними гулять, и говорят: «Выбирай – либо мы, либо работа». Что делаете?»

Участники обсуждают в парах, после высказываются. Педагог-психолог обобщает: «Как видите, идеальных решений не бывает. У каждого варианта есть плюсы и минусы. Кто-то выбирает одно, кто-то – другое. И это не значит, что кто-то прав, а кто-то нет. Это значит, что вы выбираете то, что важнее для вас в этой ситуации – свои ценности, отношения, покой, честность, безопасность».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Как мы принимаем решения?» (7 минут)

Цель: Выявление привычных стратегий принятия решений, сравнение рациональных и импульсивных подходов.

Педагог-психолог задает вопросы группе: «Подумайте о каком-нибудь важном решении, которое вы принимали. Как вы это делали? На что опирались?» Подростки перечисляют, педагог-психолог фиксирует на доске:

«спросил у друга», «взвесил за и против», «пошел на эмоциях и пожалел», «отложил на потом».

В завершении педагог-психолог подводит итог: «Посмотрите, какие разные способы. Давайте разделим их на две группы. Слева напишем импульсивные решения – это когда мы решаем быстро, на эмоциях, не думая о последствиях. Например: «пошел на эмоциях и пожалел», «сделал первое, что пришло в голову», «согласился, потому что было стыдно отказать». Справа – осознанные решения, когда мы берем паузу, анализируем, советуемся, взвешиваем «за» и «против». Например: «взвесил за и против», «спросил у друга», «поспал с мыслью». А теперь вопрос: какие решения чаще приводят к тому, что мы потом жалеем? А какие – к тому, что мы довольны результатом?» Подростки высказываются, педагог-психолог выслушивает ответы и отмечает: «Верно. Импульсивные решения часто – ошибочные. Потому что в момент эмоций мозг видит только один вариант, самый яркий, и не замечает других. Осознанные решения требуют времени и усилий, но результат обычно лучше. Получается, что пауза между стимулом и реакцией – это и есть наша свобода выбора».

Упражнение «Квадрат Декарта» (12 минут)

Цель: обучение структурированному анализу проблемных ситуаций (последствия выбора и невыбора).

Педагог-психолог объясняет технику, рисуя на доске: «Когда надо принять сложное решение, можно использовать квадрат Декарта – четыре вопроса, которые помогают увидеть полную картину:

- Что будет, если это случится? (плюсы)
- Что будет, если этого НЕ случится? (плюсы, которые я упущу)
- ЧЕГО НЕ будет, если это случится? (минусы, потери)
- ЧЕГО НЕ будет, если это НЕ случится? (чего я избежу)

Попробуйте в парах применить ее к такой дилемме: «Стоит ли мне сказать родителям о плохой оценке? У вас 5 минут». Участники работают, после – выслушиваются варианты. В завершении педагог-психолог говорит:

«Обратили внимание, как этот инструмент помогает отключить эмоции и увидеть ситуацию объемно? Попробуйте использовать его в следующий раз, когда будете стоять перед трудным выбором – и вы заметите, что страх отступает, когда появляется ясность».

Упражнение «Взгляд в будущее» (8 минут)

Цель: развитие навыка прогнозирования последствий решений, снижение импульсивности.

Педагог-психолог говорит: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Давайте представим себя через 5 лет. Вы возвращаетесь мысленно в сегодняшнюю ситуацию выбора. Спросите себя: «О чем бы я пожалел больше – о том, что сделал, или о том, что не сделал?». Подумайте минуту. Открывайте глаза. Кто готов поделиться своим ответом?» Желающие делятся. Педагог-психолог завершает: «Спасибо за искренность, за смелость. Очень ценно, что вы поделились. Запомните, что этот прием помогает отключить сиюминутные эмоции и увидеть долгосрочную перспективу».

Игра «Необитаемый остров» (10 минут)

Цель: развитие навыка группового принятия решений, тренировка аргументации и умения договариваться.

Педагог-психолог говорит: «Давайте немного отключимся от сложной теории и поиграем. Представьте, что вы – команда, потерпевшая кораблекрушение на необитаемом острове. У вас есть пять предметов: спички, нож, фляга с водой, телефон без сети. И вы должны совместно решить, в каком порядке использовать эти предметы для выживания. Важно: каждый предлагает свой вариант, аргументирует, остальные слушают и принимают решение не голосованием, а обсуждением». Участники работают, педагог-психолог наблюдает и в конце спрашивает: «Вы отлично поработали. Скажите, было легко прийти к единому решению? Как вы принимали решение? Кто-то чувствовал, что его не слышат? Может, кто-то, наоборот, промолчал, хотя было свое мнение?» Участники высказываются, педагог-психолог выслушивает ответы и, после, говорит: «Видите, выбор в группе – это действительно самое

сложное. В одиночку мы принимаем решения быстрее, но в реальной жизни нам почти всегда приходится договариваться: с родителями, с друзьями, с учителями, с командой. Умение отстаивать свою позицию, но при этом слышать других, идти на компромисс, но не терять себя – это искусство. Сегодня вы сделали шаг в этом направлении. Запомните этот опыт».

Рефлексия – упражнение «Мой алгоритм» (6 минут)

Цель: создание индивидуального алгоритма поведения в ситуации выбора, закрепление полученных навыков.

Педагог-психолог раздает листы А4 каждому и объясняет задание: «Сейчас каждый из вас нарисует простую схему-алгоритм из 3-4 шагов, как он будет принимать важные решения в будущем. Желаящие потом покажут». Подростки рисуют, желающие презентуют. Педагог-психолог в завершении говорит: «Спасибо, что поделились. Помните, что хорошие решения редко рождаются в спешке и стрессе. Ваш алгоритм – это ваш спасательный круг. На сегодня все. Было приятно поработать, до свидания!»

Занятие 9 «Соблазны и риски: что Я знаю об аддикциях?»

Цель: информирование о видах аддиктивного поведения, формирование критического отношения к манипуляциям через групповое обсуждение.

Материалы и оборудование: листы А3, маркеры, карточки с кейсом, доска.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйтесь, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня у нас очень важная и откровенная тема. Мы поговорим о том, что такое соблазны, почему иногда так трудно сказать «нет» тому, что кажется приятным, и как отличить безобидное увлечение от того, что может стать проблемой. Тема непростая, но я обещаю: никаких нравоучений и запугиваний. Мы будем разбираться вместе – честно, без оценок, на примерах и ситуациях, которые вам знакомы. Начнем с простого упражнения, чтобы настроиться».

Упражнение «Ассоциация» (4 минуты)

Цель: актуализация темы соблазнов, создание контекста для обсуждения аддикций, снижение сопротивления через игру.

Педагог-психолог говорит: «Сейчас каждый из вас по очереди назовет одно слово, которое ассоциируется у него с понятием «соблазн». Что вам приходит в голову. Это может быть предмет, чувство, действие – все, что угодно. Кто начнет?» Подростки высказываются, педагог-психолог фиксирует ассоциации на доске. После того, как все высказались педагог-психолог подводит к мысли: «Посмотрите на список. Что общего у всех этих соблазнов?» Выслушиваются ответы, педагог-психолог обобщает: «Да, все верно, они дают быстрое, легкое удовольствие. Но часто за это удовольствие потом приходится платить – здоровьем, временем, отношениями, свободой. Сегодня мы как раз и разберемся, где проходит та граница, после которой «просто приятно» превращается в «уже не отпускает».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Что такое аддикция?» (10 минут)

Цель: формирование понимания ключевых признаков аддиктивного поведения через самостоятельное выделение критериев

Педагог-психолог говорит: «Поделитесь на 2-3 группы. Сейчас каждой группе нужно за 5 минут придумать как можно больше признаков зависимости от чего угодно. Что происходит с человеком, который «подсел»? Как его узнать? Записывайте». Группы работают, затем представляют, что написали. В завершении педагог-психолог обобщает: «Все, что вы перечислили, психологи называют «аддиктивным поведением» – это форма зависимости, когда человек теряет контроль. Обратите внимание: почти во всех признаках есть потеря контроля, отрицание проблемы и продолжение действий, даже когда они вредят. Запомните эти «красные флаги». Они помогут вам вовремя заметить опасность – у себя или у друга».

Кейс-задача «История Артема» (15 минут)

Цель: развитие навыка распознавания признаков зависимости на конкретном примере, формирование критического отношения к иллюзии контроля.

Педагог-психолог говорит: «Поделитесь на 2-3 группы. Я раздам вам карточки с кейсом». Педагог-психолог раздает карточки и зачитывает вслух: «Артему 15 лет. Он каждый день проводит в телефоне 8-10 часов (игры, TikTok, переписка). Перестал гулять с друзьями, бросил спорт, ссорится с родителями, когда те забирают телефон. На замечания отвечает: «Я могу остановиться в любой момент, просто мне не хочется». Вчера он просидел в телефоне до 3 часов ночи, хотя знал, что завтра контрольная по алгебре». Ваша задача ответить на вопросы:

1. Это зависимость или нет? Почему?
2. По каким признакам из вашего списка можно понять, что Артем уже «подсел»?
3. Чем эта ситуация похожа на другие зависимости (игровую, вейпинг, алкоголь и др.)?»

Группы обсуждают, готовятся. После каждая группа высказывает свое мнение. Педагог-психолог резюмирует: «Вы верно все подметили. Важно, что Артем не признает проблему – это один из главных признаков любой зависимости. Человек теряет контроль, но убеждает себя, что контроль есть. Поэтому первый шаг к решению – честно сказать себе: «Да, у меня есть сложность»».

Упражнение «Пирамида последствий» (12 минут)

Цель: осознание отсроченных негативных последствий аддикций, развитие мотивации к профилактике.

Педагог-психолог предлагает разделить на группы: «Разделитесь, пожалуйста, на 4 подгруппы». После того, как участники разделились, педагог-психолог раздает каждой подгруппе листы А3 и продолжает: «Каждая подгруппа сейчас получит один вид зависимости. Ваша задача – построить

«пирамиду последствий» из трех уровней». Педагог-психолог рисует «пирамиду последствий» на доске:

1 уровень (основание пирамиды) – ближайшие последствия (дни/недели);

2 уровень – отдаленные последствия (месяцы);

3 уровень (вершина пирамиды) – перспективные последствия (годы).

Педагог-психолог дает виды аддикций подгруппам: «Первая подгруппа рассмотрит вейпинг и курение, вторая подгруппа будет анализировать социальные сети и TikTok, третьей подгруппе достаются компьютерные игры, а четвертая подгруппа получает переизбыток вредной еды: сладкое, фастфуд. На работу у вас 5 минут. Всем понятно задание? Начинаем». Участники работают, как закончили – каждая подгруппа представляет свою «пирамиду» по 1-2 минуты.

Педагог-психолог после презентации «пирамид» подводит итог: «Обратите внимание: у всех зависимостей есть отсроченные последствия. Телефон не болит сразу, вейп не убивает за день. Но чем выше пирамида, тем серьезнее цена. Вопрос не в том, чтобы вообще ничего не делать – вопрос в том, кто управляет: вы своими действиями, или действия – вами».

Рефлексия – упражнение «Что я узнал нового?» (5 минут)

Цель: закрепление новых знаний об аддикциях, снижение мифологизации и иллюзий.

Педагог-психолог говорит: «Наше занятие подходит к концу. Продолжите каждый фразу «Сегодня я узнал, что аддикция...» и «Меня удивило, что...». Начнем с того, кто готов». Участники высказываются.

Педагог-психолог благодарит: «Спасибо за вашу честность и активность. Я слышу, что многие из вас сделали для себя важные открытия: кого-то удивило, как быстро формируется привычка, кто-то впервые задумался о том, что зависимость – это не «слабость воли», а устройство нашего мозга. И это уже большой шаг. Помните: знание о том, как устроены зависимости – это уже половина защиты. Вторая половина – это навыки, которые мы будем тренировать на следующих занятиях. Спасибо вам! До скорой встречи!»

Занятие 10 «Уверенное «Нет»

Цель: обучение навыкам асертивного отказа и сопротивления давлению группы.

Материалы и оборудование: карточки с ситуациями, лист А3, стикеры, маркеры.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте, ребята! Рада вас всех видеть! Сегодня у нас стоит важная задача – мы будем учиться отказывать. Уверенно, спокойно, чтобы после вам не было стыдно и не пришлось оправдываться. Начнем с разминки».

Разминка – упражнение «Давление»

Цель: осознание автоматического подчинения давлению, актуализация темы выбора и отказа.

Педагог-психолог объясняет задание: «Сейчас я буду называть действия, а вы будете их выполнять, но только в одном случае, если я скажу слово «пожалуйста». Будьте внимательны. Начинаем!» Педагог-психолог говорит действия: «Встаньте, пожалуйста. Поднимите правую руку. Пожалуйста, улыбнитесь соседу. Поверните голову налево. Пожалуйста, топните ногой».

После разминки педагог-психолог спрашивает: «Что было сложнее: не подчиниться команде, то есть когда «пожалуйста» не было, или подчиниться? Почему мы так легко выполняем команды, даже без «пожалуйста?»» Подростки высказываются, педагог-психолог слушает. После того, как все высказались, педагог-психолог подводит к мысли: «В жизни нас тоже постоянно подталкивают к разным действиям: будь то друзья, реклама или привычки. И мы часто соглашаемся автоматически, даже не задумываясь. Поэтому сегодня мы будем учиться делать паузу и выбирать».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Способы сказать «нет» (10 минут)

Цель: выявление и систематизация известных способов отказа, выделение трех моделей ассертивного поведения.

Педагог-психолог спрашивает: «Представьте, что вам предлагают что-то, что вы не хотите делать. Как можно отказаться? Какие слова сказать?»

Подростки предлагают свои варианты, педагог-психолог фиксирует их на доске. Затем педагог-психолог говорит: «Посмотрите, сколько разных вариантов вы предложили! И все они верные. Давайте посмотрим, есть ли похожие способы среди них». Подростки обсуждают, педагог-психолог обобщает: «Да, вы верно подметили. Варианты отказа можно условно разделить на три группы: 1. Простое «нет» – без объяснений. 2. Можно сказать «нет, потому что...» и привести какой-либо аргумент, например: «нет, я не смогу с тобой погулять еще, у меня завтра утром тренировка». 3. Также, есть третий вариант – отказать и предложить альтернативу, например: «я не хочу курить, пойдем лучше в кафе посидим». Как вы думаете, какой способ самый безопасный и уверенный? В каких ситуациях лучше всего работает каждый из них?» Группа высказывается, педагог-психолог завершает: «Спасибо за ваши мысли. Вы верно подметили: нет одного «правильного» способа на все случаи жизни. Все зависит от ситуации, от того, кто перед вами и насколько вы готовы объяснять свой отказ. Главное, что объединяет все три способа: вы говорите «нет» уверенно, спокойно и без чувства вины. Ваше «нет» – это не грубость и не эгоизм. Это ваша личная граница. И только вам решать, когда и кому ее открывать. А теперь давайте потренируемся использовать эти способы в реальных ситуациях».

Ролевая игра «Три способа отказа» (15 минут)

Цель: отработка навыков ассертивного отказа в безопасной среде, закрепление трех моделей отказа через опыт проживания.

Педагог-психолог говорит: «Поделитесь на тройки: «давящий», «отказывающийся», «наблюдатель». После того, как все поделились, педагог-психолог объясняет: «Сейчас каждая тройка получит карточку с ситуацией. «Давящий» уговаривает, «отказывающийся» пробует отказаться, используя все

три способа по очереди. «Наблюдатель» следит и потом дает обратную связь: получилось ли отказаться уверенно? Какие слова сработали лучше?»

Карточки с ситуациями:

1. В компании курят вейп и предлагают тебе попробовать. Давят: «Да ладно, один раз не страшно, все пробуют».
2. Друзья уговаривают сбежать с последнего урока в кино: «Училка старая, ничего не заметит».
3. В соцсетях знакомый просит прислать интимное фото: «Это же просто фото, ничего страшного».
4. На дне рождения старшие ребята предлагают попробовать алкоголь: «Ты что, маленький? Не будь как все».

Каждая тройка разыгрывает ситуации, затем участники меняются ролями. После завершения, педагог-психолог спрашивает: «Какой способ отказа показался самым удобным? А самым уверенным? Что было труднее всего: подобрать слова, сказать твердо или не оправдываться? Как справиться с чувством вины, когда отказываешь?» После того, как все высказались, педагог-психолог подчеркивает: «Уверенный отказ – это без агрессии и без оправданий. Вы не обязаны объяснять, почему вы не хотите. Простое «Нет, спасибо» – это полноценный ответ».

Упражнение «Мои границы» (8 минут)

Цель: формирование личных фраз-якорей для отказа в реальных ситуациях, закрепление права на личные границы.

Педагог-психолог прикрепляет лист А3 на доску, раздает каждому участнику стикер и объясняет инструкцию: «Напишите на стикере одну фразу, с помощью которой вы готовы отказаться в реальной жизни. Это может быть любая фраза из тех, которые мы сегодня обсуждали, или ваша собственная. Затем – приклеиваете на лист». Участники пишут, затем наклеивают стикеры на лист А3. Педагог-психолог зачитывает несколько фраз вслух и комментирует разнообразие: «Посмотрите, как много способов сказать «нет»!

У каждого есть своя «дежурная фраза», которую можно использовать в сложный момент. Запомните свою».

Рефлексия – упражнение «Что было труднее всего?» (5 минут)

Цель: осмысление личных барьеров при отказе, снижение чувства вины при отстаивании границ.

Педагог-психолог говорит: «Наше занятие подходит к концу. Предлагаю вам ответить на вопросы: в какой роли было легче и труднее отказывать? Почему? Какой способ отказа кажется вам самым подходящим для вас?»

Каждый высказывается и педагог-психолог завершает: «Вы сегодня сделали большой шаг – потренировались отказывать в безопасной обстановке. В реальной жизни это сложнее, но теперь у вас есть инструменты и право говорить «нет» без чувства вины. Помните: ваши границы – это нормально. Спасибо вам за работу, до встречи!»

Занятие 11 «Злость: как не сорваться и не навредить»

Цель: обучение безопасным способам выражения гнева, снижение импульсивной агрессии, формирование навыков паузы перед реакцией.

Материалы и оборудование: листы А4, старые газеты или ненужная бумага, карточки с провокационными фразами.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о гневе. Это сильная эмоция, и важно уметь с ней обращаться, чтобы не навредить себе и другим. Начнем с разминки».

Разминка – упражнение «Вулкан» (3 минуты)

Цель: телесное проживание нарастания и снятия напряжения, осознание возможности контроля гнева.

Педагог-психолог объясняет инструкцию: «Сядьте удобно. Представьте, что каждый из вас – вулкан. Сейчас мы будем медленно «закипать» вместе. Сначала мы сидим спокойно, сжали кулаки – это наше внутреннее напряжение. Теперь начинаем дышать чаще и глубже. Теперь тихо шипим. Теперь топаем

ногами. Теперь кричим «ААА!» – сильнее! И... резко затихаем, глубокий выдох, расслабляемся». В завершении педагог-психолог спрашивает: «Что чувствовали, когда «закипали»? Что чувствовали, когда резко затихли? Легко ли было остановиться?»

После того, как все высказались, педагог-психолог подводит к мысли: «Гнев похож на вулкан – он нарастает, и если не дать ему безопасный выход, может быть взрыв. Но остановиться и взять под контроль тоже можно – это и есть наша сегодняшняя цель».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Что я делаю, когда злюсь?» (7 минут)

Цель: классификация способов реагирования на гнев, осознание последствий каждой стратегии.

Педагог-психолог делит доску на три колонки: «Разрушительные действия», «Подавляющие действия», «Безопасные действия», и задает вопрос: «Когда вы злитесь, что вы делаете? Как это проявляется?».

Группа называет варианты, педагог-психолог распределяет их по колонкам. Например: разрушительные: бью, кричу, ломаю, оскорбляю, хлопаю дверь; подавляющие: молчу, терплю, ухожу в себя, делаю вид, что все нормально; безопасные: ухожу в другую комнату, глубоко дышу, бью подушку, выговариваюсь другу, пишу гневное письмо (но не отправляю).

После того, как все закончили, педагог-психолог спрашивает: «Что страшнее – разрушить (навредить другим) или подавить (навредить себе)? Почему?». Как все высказались, педагог-психолог подчеркивает: «Подавление гнева не делает его меньше – он копится внутри, как пар в закрытой кастрюле. Рано или поздно будет взрыв. Наша задача – научиться безопасному выходу».

Кейс-задача «Спор в раздевалке» (10 минут)

Цель: отработка выбора между импульсивной и осознанной реакцией, формирование навыка паузы перед действием.

Педагог-психолог говорит: «Разделитесь на пары». После того, как все поделились, педагог-психолог раздает карточки с кейсом и зачитывает его

вслух: «Ты после физ-ры. Один одноклассник специально толкнул тебя, обозвал «тупым» и разлил воду в твою сумку. Весь класс смотрит и ждет твоей реакции. Ты очень зол». Ваша задача в парах: сначала разыграйте плохую реакцию – импульсивную, разрушительную (что обычно происходит, когда вы срываетесь?). Потом разыграйте хорошую реакцию – с паузой, с выбором безопасного способа».

Участники разыгрывают, после педагог-психолог спрашивает: «Чем отличаются последствия в первом и во втором случае? Что помогло не сорваться во втором варианте? Что чувствовал «герой» в хорошей реакции? А что чувствовали «зрители»?» Педагог-психолог подводит итог после того, как все высказались: «Спасибо, что поделились. Вы сейчас на собственном опыте убедились в том, о чем мы говорим уже не первый раз: пауза между стимулом и реакцией – это самое ценное, что у нас есть. В первой, импульсивной, реакции вы, скорее всего, кричали, лезли в драку, оскорбляли в ответ. Что в итоге? Вы еще злее, отношения испорчены, возможно, наказание от учителей или родителей. А во втором варианте вы сделали вдох, отошли, сказали спокойно, предложили поговорить позже. Итог? Вы сохранили свое достоинство, никто не пострадал, вы сами собой гордитесь. Конечно, в реальной жизни сделать паузу очень трудно. Но именно в этот момент и формируется эмоциональная устойчивость. Не тогда, когда все спокойно, а когда внутри все кипит, а вы выбираете не взорваться.

Запомните свои ощущения из «хорошей» реакции. Это состояние контроля, а не потери себя. Тренируйте его – на счет до десяти, на глубокий вдох, на мысленную команду «Стоп». И тогда у вас всегда будет выбор».

Техника «Пауза перед реакцией» + упражнение «Лист гнева» (15 минут)

Цель: обучение технике трансформации энергии гнева из разрушительной в созидательную, развитие волевого компонента.

Педагог-психолог задает вопрос группе: «Как вы думаете, почему говорят «сосчитать до десяти», когда злишься? Что происходит в этот момент?». Выслушав ответы, педагог-психолог объясняет: «Пауза нужна, чтобы

включился «взрослый» мозг – префронтальная кора, которая отвечает за контроль и решение проблем. Когда мы считаем до десяти, мы даем себе шанс выбрать, а не просто отреагировать».

После – педагог-психолог раздает каждому старые газеты и объясняет задание: «Сейчас вспомните ситуацию, когда вы сильно злились, и выплесните эту злость на бумагу – разорвите лист на мелкие кусочки, скомкайте, топчите, делайте что угодно, только не мешайте другим. Это ваш личный «лист гнева». У вас 3 минуты, приступайте».

После того, как все закончили, педагог-психолог раздает листы А4 и объясняет инструкцию: «А теперь из этих же кусочков или из нового листа создайте что-то. Можно склеить, выложить, нарисовать. Это символ того, что энергию гнева можно трансформировать во что-то созидательное. У вас 5 минут. Приступаем». Участники работают. Как все закончили, педагог-психолог спрашивает: «Что было приятнее – рвать или создавать? Что это может значить для управления гневом?» Подростки высказываются, педагог-психолог резюмирует: «Гнев – это энергия. Если ее подавлять, то она разрушает изнутри. Если взрываться, то разрушает снаружи. А если направить в созидание, то она может стать силой для изменений. Выбирать вам. Продолжим».

Рефлексия – упражнение «Мой маршрут спокойствия»

Цель: создание индивидуального алгоритма действий в состоянии гнева, закрепление безопасных способов выражения агрессии.

Педагог-психолог говорит: «Наше занятие подошло к концу. Предлагаю каждому сейчас назвать один способ, который он попробует в следующий раз, когда разозлится». Участники высказываются, педагог-психолог завершает: «Запомните эти «маршруты» – это ваша легальная и безопасная дорога выхода из злости. В следующий раз, когда захочется взорваться, вспомните сегодняшнее занятие. Спасибо вам за работу, за то, что были честны. До свидания!»

Занятие 12 «От скуки до зависимости»

Цель: формирование понимания механизмов интернет-зависимости через самонаблюдение и групповой анализ, обучение навыкам цифровой гигиены.

Материалы и оборудование: листы А4, секундомер, доска.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте! Сегодня говорим о вещи, которая есть у каждого из нас. Давайте проведем маленький эксперимент».

Разминка – упражнение «Проверка на автономность» (4 минуты)

Цель: самонаблюдение за реакцией на отсутствие телефона, актуализация темы интернет-зависимости через опыт проживания.

Педагог-психолог объясняет задание: «Положите, пожалуйста, свои телефоны экраном вниз на стол. Сейчас в течение 2-х минут вы не трогаете телефон. Просто сидите и смотрите друг на друга, в окно, на потолок – куда угодно, но не в телефон. Все телефоны молчат. Начали». Педагог-психолог засекает время. По истечении времени, педагог-психолог спрашивает: «Что вы чувствовали? Было желание взять телефон? О чем вы думали в эти 2 минуты?»

Участники высказываются, педагог-психолог подводит к мысли: «Для многих 2 минуты без телефона – это уже вызов. А теперь представьте, что это не 2 минуты, а час или день. Сегодня мы посмотрим, почему телефон так сильно «тянет», даже когда мы понимаем, что пора бы отложить».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Зачем мы листаем ленту?» (7 минут)

Цель: выявление эмоциональных триггеров, запускающих бесконтрольное использование телефона.

Педагог-психолог задает вопрос группе: «Какие чувства или состояния заставляют нас брать телефон? Почему мы лезем в соцсети, включаем игры, смотрим короткие видео? Что мы пытаемся убрать или чем заполнить?» Группа называет варианты, педагог-психолог записывает на доске.

Например: скука, тревога, одиночество, усталость, желание отвлечься, страх пропустить что-то важное, привычка, когда нечем заняться.

После педагог-психолог обобщает: «Обратите внимание: почти все причины – это негативные или дискомфортные состояния. Получается, мы используем телефон как универсальное обезболивающее: стало скучно – берем телефон, стало тревожно – берем телефон. И это работает! На короткое время. А потом – снова берем. Так формируется зависимость».

Кейс-задача «Лента не кончается» (15 минут)

Цель: понимание механизма «дофаминовой петли», развитие критического отношения к иллюзии контроля над использованием гаджетов.

Педагог-психолог говорит: «Разделитесь на пары» и раздает карточки с кейсом, после зачитывает кейс вслух: «Диме 14 лет. Он говорит: «Я понимаю, что сижу в телефоне по 6 часов в день. Но когда пытаюсь отложить – становится скучно и тревожно. Через 5 минут опять тянусь к телефону. В итоге вечером чувствую себя разбитым, злюсь на себя и не понимаю, куда делось время». Ваша задача ответить на вопросы в парах: «Почему Дима не может остановиться? На что похож этот механизм? (качели, болото, беличье колесо, петля – выбрать образ). Что бы вы посоветовали Диме?» Группа обсуждает в парах, затем пары делятся своими выводами. Педагог-психолог резюмирует: «Механизм Димы называется дофаминовая петля. Телефон дает нам маленькие «дозы» удовольствия. Мозг запоминает: телефон = дофамин. И начинает требовать снова и снова. А когда телефона нет – падает дофамин, и мы чувствуем скуку и тревогу. Это не слабость воли, это биохимия. Но ее можно менять, если знать, как».

Упражнение «Мой лимит и мои триггеры» (15 минут)

Цель: формирование навыка самонаблюдения за собственными паттернами использования телефона, выделение индивидуальных триггеров.

Педагог-психолог раздает каждому лист А4 и объясняет задание: «Сейчас каждый работает индивидуально. Разделите лист на две половины. На одной половине листа напишите «Мои триггеры» – какие ситуации, места, чувства

заставляют вас брать телефон бездумно. На второй половине листа напишите «Мои честные лимиты» – сколько времени в день вы реально считаете нормальным проводить в телефоне без учебы, без важных звонков? Сколько из этого времени полезное? Сколько мусорное? У вас 7 минут, после обсудите в парах: какой один триггер я могу попробовать убрать на этой неделе?»

Участники работают, затем объединяются в пары и обсуждают. В завершении педагог-психолог подчеркивает: «Цель – не запретить себе телефон совсем. Цель – вернуть контроль. Начать можно с одного маленького шага. Уберите один триггер и вы уже не рабы, а хозяева».

Рефлексия – упражнение «Один простой шаг» (5 минут)

Цель: создание реалистичного плана действий по снижению бессмысленного использования телефона, формирование мотивации к изменениям.

Педагог-психолог предлагает: «Каждый сейчас скажет один простой шаг, который он сделает до следующего занятия, чтобы уменьшить бессмысленное листание. Начнем».

Участники высказываются по кругу. Педагог-психолог завершает: «Маленькие шаги – это большие победы. Не надо бросать телефон совсем. Надо просто иногда замечать: «А зачем я его взял? Мне реально нужно или это просто привычка? На сегодня все. Спасибо за активность, было приятно работать. До свидания!»

Занятие 13 «Поддержка и просьба о помощи»

Цель: формирование навыка обращения за помощью как адаптивной копинг-стратегии.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4 и А3, маркеры, цветные стикеры, карточки с описанием ситуаций, доска.

Ход занятия:

Приветствие (2 минут)

Педагог-психолог приветствует подростков: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, как важно уметь принимать помощь и просить о ней, когда трудно. Перед этим, давайте посмотрим, насколько мы доверяем друг другу».

Упражнение «Незримая опора» (7 минут)

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, снятие напряжения и настрой группы на принятие поддержки через телесное проживание опоры.

Педагог-психолог объясняет задание: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Встаньте плотно, плечом к плечу, чтобы между вами не было больших промежутков, будто вы – единое целое. И нам потребуется доброволец. Кто готов быть добровольцем и выйти в центр?» После того, как выбран доброволец, педагог-психолог продолжает: «Отлично. Твоя задача встать в центр круга, закрыть глаза и скрестить руки на груди. Самое главное – ты должен расслабиться, не напрягаться и просто падать, не думая о том, как и куда. Круг, вашей задачей будет ловить его и мягко, аккуратно передавать по кругу, чтобы наш доброволец почувствовал, что его поддерживают и он в безопасности». Упражнение повторяется с 2-3 желающими.

После завершения педагог-психолог задает вопросы: «Что вы чувствовали, когда падали? А когда ловили? Легко ли было довериться группе? Что помогало, а что мешало? По вашему мнению, как это упражнение связано с темой сегодняшнего занятия?»

После обсуждения педагог-психолог подводит итог: «Когда мы знаем, что за нами есть опора, падать не так страшно. Но порой нам нужно не просто ждать, когда помогут, а самому попросить о помощи. Сегодня мы научимся это делать».

Основное содержание занятия

Мозговой штурм «Кто может стать моей опорой?» (7 минут)

Цель: актуализация и систематизация представлений подростков об источниках социальной поддержки и формирование понимания, что опора может быть многогранной.

Педагог-психолог делит доску на две колонки: «Люди» и «Другие ресурсы» и задает вопрос: «Представьте, что вам очень плохо, страшно, стыдно или одиноко. Куда вы можете пойти? К кому обратиться? Что еще может стать опорой, помимо людей?»

Участники перечисляют варианты, педагог-психолог записывает. Примерный список: «Люди»: друг, подруга, родители, психолог, брат, сестра; «Другие ресурсы»: домашнее животное, дневник, музыка, спорт, творчество.

Педагог-психолог в завершении подчеркивает: «Важно, чтобы у каждого было не одно, а несколько мест опоры. Если один человек не может помочь, например он устал, занят или сам не в ресурсе, то всегда есть другие. И просить помощи у разных людей – это нормально».

Кейс-задача «Лена и темные мысли» (13 минут)

Цель: развитие способности анализировать барьеры, мешающие обращению за помощью и формирование эмпатии к человеку в трудной ситуации.

Педагог-психолог раздает карточки с кейсом и объясняет задание: «Сейчас вам нужно будет разделиться на 3-4 подгруппы, поразмышлять над вопросами к ситуации и обсудить в своих подгруппах. Вопросы указаны на карточках, как и ситуация. Давайте прочитаем кейс».

Психолог зачитывает вслух кейс: «Лена, 15 лет. Последние две недели она чувствует себя никчемной, скатилась в учебе, поссорилась с лучшей подругой. Часами лежит в телефоне, ест мало, не выходит гулять. Ей кажется, что она никому не нужна, и просить помощи – «нытье», «слабость», «взрослые только сделают хуже». Ее друг заметил, что она изменилась, и спросил: «Что с тобой?». Лена ответила: «Все нормально» и ушла». Вопросы к кейсу: Что сейчас чувствует Лена? Какие мысли мешают ей попросить о помощи? Почему Лена сказала «все нормально», хотя это не так? Что мог бы сделать друг, чтобы Лена разрешила себе принять помощь? Кто из списка опор мог бы помочь Лене в этой ситуации? У вас 5 минут на подготовку».

Подгруппы обсуждают, по окончании обсуждения каждая подгруппа представляет по одному выводу. Педагог-психолог резюмирует: «Лене мешают страх осуждения, стыд («я должна справляться сама»), убеждение, что ее проблемы не заслуживают внимания, и негативный опыт («взрослые только сделают хуже»). Чтобы она решилась попросить помощь, ей нужно услышать, что ее чувства важны, что она не одна, и что обращение за помощью – это признак смелости, а не слабости».

Ролевая игра «Я прошу поддержки» (15 минут)

Цель: отработка навыка формулирования просьбы о помощи, развитие умения оказывать поддерживающую обратную связь, снижение страха перед обращением за помощью.

Педагог-психолог объясняет задание: «Теперь мы попрактикуемся просить о помощи в трудной ситуации. Сначала это может быть страшно и неловко, но мы здесь и собрались потренироваться, чтобы в реальной жизни в дальнейшем было легче. Вам нужно разделиться на группы по 3 человека, каждый из которых будет «просящим», «поддерживающим» и «наблюдателем». Каждая группа получит карточку с ситуацией. «Просящий» обращается к «поддерживающему» со своей просьбой, «поддерживающий» отвечает, стараясь быть внимательным, не обесценивать чувства и не давать непрошенных советов. Задача «наблюдателя» следить за такими критериями: Как сформулирована просьба? Какие барьеры заметны? Как реагирует поддерживающий? Затем, вы меняетесь ролями в своих группах, таким образом, каждый примерит на себя все роли». Педагог-психолог раздает карточки, подростки приступают к выполнению.

Ситуации на карточках:

1. «Я боюсь контрольной по математике. Родители ругают за оценки, я не могу заснуть из-за переживаний. Нужно попросить поддержки у друга».

2. «Я чувствую, что меня исключают из компании. Подруги перестали звать гулять, в чате отвечают односложно. Я не понимаю, что произошло, и мне страшно спросить. Нужно попросить поддержки у школьного психолога».

3. «У меня нет настроения уже две недели. Все кажется бессмысленным, ничего не хочется. Я не знаю, как сказать об этом родителям, чтобы они не испугались и не начали читать нотации. Нужно попросить поддержки у мамы».

4. «Меня часто дразнят в школе из-за внешности. Я делаю вид, что мне все равно, но на самом деле очень больно. Нужно попросить поддержки у старшего брата/сестры или близкого друга».

После завершения всех ролей обсуждение в общем круге, педагог-психолог спрашивает: «Что было легче: просить поддержку или оказывать ее? Почему? Какие слова или действия поддерживающего помогли почувствовать, что тебя слышат? Что мешало попросить четко и открыто?»

После обсуждения педагог-психолог подчеркивает: «Хорошая просьба – это конкретная просьба. Вместо «мне плохо» можно сказать: «Можешь просто выслушать меня? Мне не нужен совет, я просто хочу выговориться». Это помогает другому человеку понять, что именно от него требуется, и снижает страх «сделать что-то не так».

Упражнение «Чужой голос: что бы сказал мой друг?» (8 минут)

Цель: преодоление внутреннего критикующего голоса через перенос поддерживающих высказываний, адресованных другу, на самого себя, формирование навыка самоподдержки.

Педагог-психолог, раздав каждому подростку стикер и маркер, объясняет задание: «Представьте, что к вам пришел ваш лучший друг или другой очень близкий человек с той же проблемой, с которой вы сами не решаетесь обратиться за помощью. Что бы вы ему сказали? Какие слова поддержки вы нашли бы для него? И напишите эту фразу на стикере, стикер подписывать не нужно».

Пока подростки выполняют задание, педагог-психолог крепит лист А3 на доску и говорит: «Кто написал, приклейте ваш стикер на этот лист. Это наша «стена поддержки». После того, как все приклеили свои стикеры, педагог-психолог зачитывает несколько фраз вслух, например: «Ты справишься, но тебе

не обязательно делать это одному», «Помни, что я всегда готова тебе помочь, скажи, что я могу сделать», «Я в тебя верю».

В завершении, педагог-психолог подчеркивает: «Посмотрите, какие теплые и мудрые слова вы находите для других. А теперь подумайте, почему эти же слова вы редко говорите сами себе? Что же мешает относиться к себе с таким же принятием, с каким вы относитесь к другу?» Каждый говорит свой ответ.

Рефлексия – упражнение «Мое послание себе» (5 минут)

Цель: закрепление навыка самоподдержки, формирование разрешающих установок, эмоциональное завершение занятия.

Педагог-психолог говорит: «Наше занятие подходит к концу, и напоследок я попрошу вас сесть как вам удобно, максимально комфортно для вас. Закройте глаза, расслабьтесь. Сейчас у вас будет возможность дать самому себе обещание. Подумайте о той ситуации, когда вам трудно и вы ощущаете, что не справляетесь. Вспомните слова поддержки, которые вы адресовали другу и примерьте ее на себя. Открывайте глаза и давайте сейчас по кругу закончим фразу «Когда мне трудно, я разрешаю себе...» (например, «...сказать об этом вслух», «...поплакать», «...обратиться за помощью, даже если мне стыдно/страшно»).

После того, как все высказались, педагог-психолог завершает занятие: «Я благодарю вас за активную работу, за ваше участие, помните: нет ничего стыдного в том, чтобы попросить о помощи. Стены не рушатся от того, что мы на них опираемся. Люди не становятся слабее из-за принятия поддержки. Берегите себя и друг друга. До следующей встречи!»

Занятие 14 «Мои эмоции – моя ответственность»

Цель: закрепление навыков саморегуляции в провокационных ситуациях, развитие волевого компонента эмоциональной устойчивости, отработка выхода из руминаций.

Материалы и оборудование: карточки с провокационными утверждениями.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте! Сегодня мы закрепляем все, чему научились. Начнем с быстрой разминки».

Разминка – упражнение «Эмоциональный термометр» (5 минут)

Цель: актуализация текущего эмоционального состояния, создание безопасного пространства для выражения чувств.

Педагог-психолог объясняет инструкцию: «Каждый сейчас покажет на пальцах свое текущее состояние: 1 – очень плохо, напряжен, тревожно, 10 – отлично, спокоен, в ресурсе. Только честно». Участники показывают. Педагог-психолог спрашивает: «Что повлияло на твою цифру?» Желаящие высказываются. Педагог-психолог говорит: «Спасибо, что поделились. Идем дальше».

Основное содержание занятия

Кейс-задача «Что я сделал по-другому?» (15 минут)

Цель: закрепление навыков саморегуляции через анализ реального опыта, формирование готовности пробовать новые стратегии.

Педагог-психолог говорит: «За время тренинга у вас были возможности попробовать новые способы реагирования. Давайте поделимся опытом. Кто готов рассказать реальную или типичную ситуацию за последнюю неделю, где вы попробовали по-другому отреагировать или планируете попробовать? Расскажите по схеме:

1. Что произошло?
2. Как я обычно реагирую в такой ситуации?
3. Что я попробовал сделать иначе? Получилось или нет?».

Желаящие делятся. Группа дает обратную связь, отвечая на вопросы: «Что еще можно было сделать? Какие техники с прошлых занятий подошли бы здесь?». Педагог-психолог поддерживает любые попытки изменений, даже неудачные: «Не получилось сегодня – получится завтра. Важно, что вы пробуете. Спасибо, что поделились. Это очень ценно».

Мозговой штурм «Стоп-мысль: как переключиться с руминации» (10 минут)

Цель: выявление и систематизация способов прерывания навязчивых негативных мыслей, обучение технике «Стоп-мысль».

Педагог-психолог задает вопросы группе: «Бывает, что одна и та же обидная, тревожная или злая мысль крутится в голове часами? Как будто пластинка заела? Как вы обычно выходите из этого состояния? Что помогает?» Группа предлагает способы, например, отвлечься на дело, поговорить с другом, записать мысль на бумагу, заняться спортом, послушать музыку, назначить «время для тревоги».

Педагог-психолог объясняет технику «Стоп-мысль»: «В психологии есть простой, но эффективный прием. Как только вы ловите себя на том, что опять прокручиваете одну и ту же негативную мысль – мысленно крикните себе «СТОП!». Можно даже вслух, если вы одни. Хлопните в ладоши или щелкните резинкой на запястье. А потом переключитесь на дыхание, на физическое действие или на любое другое дело. Мысль вернется – снова «СТОП!». Сначала это требует усилий, потом становится привычкой».

Упражнение «Колесо выбора» (12 минут)

Цель: отработка навыка распознавания эмоции, паузы и переформулирования автоматических негативных мыслей.

Педагог-психолог раздает карточки с провокационными утверждениями. Примеры утверждений:

1. «Лучше промолчать, чем сказать глупость»
2. «Если я сейчас не отвечу (не ударю) – я слабак»
3. «Я никогда не справлюсь, как бы ни старался»
4. «Все на меня смотрят и осуждают»
5. «Если я попрошу помощи – будут считать меня нытиком»
6. «Если меня не пригласили – значит, я им безразличен и никому не нужен»
7. «Я должен быть идеальным, иначе меня не будут любить»

8. «Если я сейчас не справлюсь сам – я ничего не стою»
9. «Мое мнение никого не интересует, поэтому лучше молчать»
10. «Если я откажусь – меня отвергнут и перестанут уважать»
11. «Они специально меня бесят, чтобы я сорвался»

И объясняет задание: «Сейчас работаем в парах. Один читает утверждение, второй выполняет три шага:

1. Распознай эмоцию – что я чувствую, когда слышу это?
2. Сделай паузу – посчитай до 5 (дыхание).
3. Выбери альтернативную мысль – переформулируй утверждение так, чтобы оно стало менее травматичным и более реалистичным. Потом меняетесь ролями».

Пары выполняют, меняются ролями. В завершении общее обсуждение: «Какие мысли было труднее всего переформулировать? Что помогало?» Участники отвечают, педагог-психолог подчеркивает: «Наши мысли – это не факты. Это просто мысли. И мы можем их менять. Не сразу, но постепенно. Каждый раз, когда вы ловите негативную мысль и меняете ее на более конструктивную, вы тренируете свой мозг, как мышцу».

Рефлексия – упражнение «Мое главное открытие» (5 минут)

Цель: закрепление наиболее значимых навыков тренинга, формирование позитивной перспективы дальнейшего применения.

Педагог-психолог предлагает: «Давайте завершим наше занятие кругом. Каждый назовет одно умение или одну технику из всего тренинга, которую он точно будет использовать дальше. Начнем с желающих».

Участники высказываются. Педагог-психолог благодарит группу: «Вы проделали большую работу. Все эти инструменты теперь с вами. Пользуйтесь. Спасибо вам за честность и открытость. Мне нравится работать с вами! До скорой встречи!»

Занятие 15 «Итоги и перспективы: мой путь к эмоциональной устойчивости»

Цель: обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, создание позитивной перспективы для дальнейшего саморазвития, эмоциональное завершение тренинга.

Материалы и оборудование: листы А3 (2-3 штуки), маркеры, цветные стикеры, коробка-«чемодан», карточки с вопросами, декоративная свеча.

Ход занятия:

Приветствие (2 минуты)

Педагог-психолог приветствует группу: «Здравствуйте, ребята! Рада вас видеть. Сегодня у нас последняя встреча, мы завершаем нашу работу. Мы будем подводить итоги, вспомним, что было важным и построим планы на будущее».

Разминка – упражнение «Эмоциональный термометр» (4 минуты)

Цель: оценка текущего эмоционального состояния участников.

Педагог-психолог объясняет задание: «Перед тем, как мы начнем, каждый покажет на пальцах, каково ваше настроение сейчас. 1 – очень плохо, 10 – отлично». Подростки показывают. Педагог-психолог комментирует: «Вижу, что у большинства высокие показатели! Это хороший знак, так держать! Давайте продолжим».

Упражнение-активатор «Здравствуй, друг!» (5 минут)

Цель: создание энергичного и позитивного настроения, актуализация чувства групповой сплоченности.

Педагог-психолог объясняет задание: «Сейчас я буду говорить фразы и показывать движения, вы повторяете за мной только движения. Будьте внимательны!» Педагог-психолог говорит и показывает: «Здравствуй, друг! (рукопожатие с соседом); Как ты тут? (похлопывание по плечу); Где ты был? (разведение рук в стороны); Я скучал! (руки к сердцу); Ты пришел! (хлопок в ладоши); Хорошо! (кивок)».

Упражнение повторяется 2-3 раза с ускорением. После завершения упражнения, педагог-психолог говорит: «Посмотрите друг на друга – улыбки, контакт, приподнятое настроение. Заметьте, всего несколько простых движений и слов помогли нам почувствовать себя бодрее и стать ближе!»

Основное содержание занятия

Упражнение-викторина «Эмоциональный эрудит» (10 минут)

Цель: закрепление и проверка знаний и навыков, создание ситуации успеха.

Педагог-психолог говорит: «Давайте проверим, что вы запомнили за все время, которое мы с вами провели. Сейчас я буду задавать вопросы, кто знает ответ – поднимает руку. За правильный ответ – группа аплодирует».

Вопросы викторины:

1. Как называется способность понимать свои и чужие эмоции? Ответ: эмоциональный интеллект.

2. Что такое «руминация»? Ответ: застревание на негативных мыслях.

3. Назовите 3 способа уверенного отказа. Ответ: простое «нет», «нет + аргумент», «нет + альтернатива».

4. Что помогает сделать паузу перед эмоциональной реакцией? Ответ: дыхание, счет до 10, физическое действие.

5. Какой прием помогает увидеть в плохой ситуации позитивные стороны? Ответ: рефрейминг.

6. Что такое «дофаминовая петля»? Ответ: механизм привыкания, когда мозг требует повторения приятных стимулов.

7. Назовите безопасные способы выражения гнева. Ответ: выйти из комнаты, побить подушку, разорвать бумагу, проговорить вслух, заняться спортом.

8. Кто входит в «поддерживающее окружение»? Ответ: друзья, семья, психолог, учителя.

После викторины педагог-психолог подводит итог: «Вы отлично справились! Я рада, что наша работа была плодотворной. Теперь важно не

забывать применять полученную информацию в жизни. Давайте все поаплодируем друг другу за работу и наши результаты!»

Групповое обсуждение «Что мне дал тренинг?» (10 минут)

Цель: осмысление личного опыта участия в тренинге, выделение наиболее значимых изменений и открытий.

Педагог-психолог говорит: «Сейчас я хочу с вами немного поговорить, обсудить результат нашей работы. Предлагаю каждому высказаться, ответить на мои вопросы». Педагог-психолог задает вопросы: «Если бы вас попросили назвать три самых важных открытия, которые вы сделали за время нашей работы, что бы это было? Какое упражнение или техника запомнились больше всего и почему? Что было самым трудным? Что самым неожиданным?»

Группа высказывается, педагог-психолог поддерживает и благодарит: «Спасибо вам за ваши ответы, за честность и открытость. Посмотрите, как много важного вы вынесли для себя: кто-то научился говорить «нет», кто-то научился справляться с гневом, кто-то понял, что просить о помощи – это не стыдно. Я вижу, что вы не просто получили знания – вы проложили опыт. Все эти навыки теперь с вами. Цените себя за эту работу!»

Упражнение «Карта наших достижений» (12 минут)

Цель: визуализация и символическое закрепление коллективных и индивидуальных достижений.

Педагог-психолог достает листы А3, маркеры и говорит: «Предлагаю сейчас систематизировать все, что мы узнали. Поделитесь на 2 подгруппы». Педагог-психолог выдает каждой подгруппе по листу А3, маркеры и продолжает: «Сейчас каждая команда создаст «Карту достижений». На карте вам нужно отобразить все, чему вы научились: какие эмоции научились распознавать, какие техники освоили, какие ситуации вы теперь умеете решать иначе, какие ресурсы нашли – все, что угодно в соответствии с темой задания. Изображать можно словами, рисунками, символами и всем, чем вы сами считаете необходимым. Как закончите – будем презентовать свои карты. У

вас 7 минут». Подгруппы работают, по завершению вывешиваются обе карты. Подгруппы по очереди презентуют свои карты.

Педагог-психолог подводит итог: «Посмотрите, какие карты у вас получились! Удивительно насколько разные у вас карты, но если присмотреться они об одном и том же: про умение справляться, про опоры, про новые способы реагирования. Это не просто рисунки – это ваш совместный опыт, ваши идеи, ваши открытия и ваши усилия. Это не просто лист бумаги – это частичка вас, слепок того, как вы выросли за то время, которые мы с вами провели. В трудный момент возвращайтесь мысленно к этой карте, чтобы напомнить себе, что у вас есть все инструменты для решения проблем».

Упражнение «Чемодан в дорогу» (8 минут)

Цель: систематизация полученных навыков и знаний для переноса в реальную жизнь, формирование готовности к самостоятельному использованию инструментов.

Педагог-психолог ставит коробку на стол и говорит: «Представьте, что вы уезжаете в долгую дорогу и вам нужно собрать чемодан. Но не с вещами, а с навыками и знаниями, которые могут вам пригодиться на этом пути. Сейчас я раздам вам стикеры, на которых вы напишете один навык, который забираете с собой и положите в наш чемодан». Педагог-психолог раздает стикеры, подростки пишут навыки, подходят к «чемодану» и складывают туда свои стикеры.

После того, как все сложили свои навыки, педагог-психолог в произвольном порядке зачитывает несколько стикеров: «Пауза перед реакцией, умение дышать в стрессе, я могу попросить помощи. Замечательно, сколько всего полезного и необходимого мы собрали! Этот чемодан всегда будет с вами. Помните, что в любой сложной ситуации вы можете его открыть и достать нужный инструмент».

Рефлексия – завершающий ритуал «Свеча пожеланий» (8 минут)

Цель: эмоциональное завершение тренинга, создание поддерживающей атмосферы прощания, закрепление положительных эмоциональных связей в группе.

Педагог-психолог берет электрическую свечу, включает ее, приглушает свет в аудитории и говорит: «Свеча символизирует тепло, которое было в нашей группе. Свет свечи – это то новое, что мы обрели за пройденную работу и оно теплится в нас, разрастаясь сильнее. Сейчас мы будем передавать свечу друг другу и тот, у кого свеча – заканчивает фразы. Я начну. Я благодарна группе за вашу открытость и активность, за сплоченность и стремление к росту. Я желаю себе и всем не бояться начинать новое, смело идти в трудности, помня, что мы не одни. Я возьму с собой в жизнь память о нашем проведенном времени с вами и полученный опыт работы». Педагог-психолог передает свечу одному из подростков, подростки высказываются. После того, как все высказались, педагог-психолог завершает: «Наши занятия подошли к концу. Все инструменты, которые вы сегодня назвали и положили в чемодан, теперь ваши. Вы научились распознавать эмоции как свои, так и других людей, оказывать поддержку, обращаться за помощью, управлять гневом, замечать свои триггеры и справляться со стрессом, но помните, что ваше развитие продолжается. Эмоциональная устойчивость – это не отсутствие эмоций, это умение с ними дружить и выбирать, как реагировать. Благодарю каждого из вас за работу, за открытость и честность, за взаимную поддержку. Вы замечательная группа. Берегите себя. До свидания!»

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики подростков

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

Респондент	С	У	Т	Н	А	И	В
Валерия А.	22	20	7	8	22	5	6
Евгений С.	21	21	6	6	23	3	5
Виктория К.	20	21	12	9	21	5	8
Валентин Г.	18	20	9	9	19	12	9
Юлия В.	16	15	14	8	14	16	9
Антон Д.	20	12	13	10	17	7	10
Виталий М.	19	18	7	12	18	9	9
Александр Р.	18	15	11	10	17	5	9
Олеся В.	17	16	13	9	16	10	7
Никита Ш.	21	16	12	8	16	9	11
Екатерина П.	23	20	6	7	21	4	6
Анастасия Е.	18	16	11	9	17	9	9
Михаил Ю.	17	16	9	8	17	7	8
Ангелина Л.	18	17	8	8	17	7	8
Данил К.	17	16	8	8	16	7	8
Кристина О.	23	21	5	5	21	4	5
Софья Н.	21	20	6	5	20	5	6
Владислав Т.	16	15	12	10	15	9	9
Андрей К.	17	16	11	9	16	8	9
Максим Г.	14	13	14	12	14	11	10
Елизавета С.	24	22	4	4	22	2	3

Условные обозначения: С – самооценка, У – удовлетворенность, Т – тревожность, Н – навязчивость, А – автономность, И – ипохондрия, В – вина.

Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Эмоциональная стабильность» (авторы – Г. Айзенк, Г. Вильсон)

Респондент	С	У	Т	Н	А	И	В
Павел К.	10	11	17	15	9	14	14
Дмитрий У.	19	18	8	9	17	6	7
Ксения В.	18	18	9	8	15	8	6
Евгения Е.	13	14	14	12	10	11	10
Иван З.	5	6	21	19	5	17	15
Артем Х.	12	12	15	13	10	11	13
Кристина В.	14	15	12	9	11	10	13
Алена В.	13	12	12	15	10	13	9
Вячеслав Н.	15	16	10	9	15	8	9
Никита Л.	13	12	14	12	10	11	9
Елена Р.	12	14	11	13	10	9	9
Полина Е.	18	17	9	8	18	6	9
Мария С.	13	11	12	11	9	10	8
Валерия Т.	11	12	15	13	10	9	12
Михаил Д.	12	11	15	13	10	9	11
Руслан Ш.	12	13	12	11	13	10	12
Алина Х.	20	19	8	9	17	5	7
Кирилл Г.	9	8	15	14	6	16	14
Владимир М.	11	12	15	11	9	11	13
Софья Ч.	12	14	13	10	11	9	10
Ксения А.	10	9	16	18	8	13	15

Условные обозначения: С – самооценка, У – удовлетворенность, Т – тревожность, Н – навязчивость, А – автономность, И – ипохондрия, В – вина.

Продолжение приложения В

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

Респондент	ИТ	СО	ПК	НПВ	УНН	ОСЗ	РИОЖ	ОУАП
Валерия А.	3	0	2	0	1	1	2	9
Евгений С.	2	1	2	0	1	4	1	11
Виктория К.	2	0	2	2	3	0	2	11
Валентин Г.	5	6	5	3	4	5	6	34
Юлия В.	3	3	5	4	6	2	4	27
Антон Д.	2	3	4	2	1	2	3	17
Виталий М.	4	3	3	1	3	2	4	20
Александр Р.	2	1	3	1	3	2	3	15
Олеся В.	3	2	2	1	1	2	3	14
Никита Ш.	3	1	4	5	3	3	5	24
Екатерина П.	1	1	2	0	0	1	2	7
Анастасия Е.	2	2	2	2	5	2	4	19
Михаил Ю.	2	2	3	1	2	1	3	14
Ангелина Л.	2	1	3	1	2	2	2	13
Данил Н.	2	3	2	0	1	2	2	12
Кристина О.	1	0	1	2	0	0	0	4
Софья Н.	2	0	1	3	1	0	1	8
Владислав Т.	5	2	3	1	5	2	3	21
Андрей К.	2	3	5	3	1	2	3	19
Максим Г.	5	6	5	3	3	4	4	30
Елизавета С.	1	1	2	0	0	1	1	6

Условные обозначения: ИТ – изменение толерантности, СО – синдром отмены, ПК – потеря контроля, НПВ – неудачные попытки воздержаться, УНН – употребление «несмотря на...», ОСЗ – отрицание своей зависимости, РИОЖ – резкие изменения в образе жизни, ОУАП – общий уровень аддиктивного поведения.

Окончание приложения В

Таблица В.4 – Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Диагностика аддиктивного поведения» (автор – Н.Н. Телепова)

Респондент	ИТ	СО	ПК	НПВ	УНН	ОСЗ	РИОЖ	ОУАП
Павел К.	8	11	4	9	5	5	10	52
Дмитрий У.	7	2	6	0	4	4	2	25
Ксения В.	5	1	5	3	2	2	7	25
Евгения Е.	9	2	4	6	11	6	4	42
Иван З.	14	12	12	9	7	9	11	74
Артем Х.	4	6	8	10	12	4	8	52
Кристина В.	7	2	2	0	9	11	5	36
Алена В.	3	3	6	10	4	5	8	39
Вячеслав Н.	4	2	2	8	3	2	6	27
Никита Л.	3	11	8	6	12	4	8	52
Елена Р.	7	4	4	9	2	11	6	43
Полина Е.	4	4	2	0	2	3	5	20
Мария С.	6	2	10	3	4	4	8	37
Валерия Т.	3	9	4	6	12	6	4	44
Михаил Д.	10	6	4	6	12	3	4	45
Руслан Ш.	4	7	3	7	9	5	5	40
Алина Х.	5	2	2	0	3	5	4	21
Кирилл Г.	12	9	9	14	6	10	5	65
Владимир М.	7	10	9	4	6	4	4	44
Софья Ч.	8	5	5	10	4	3	6	41
Ксения А.	12	8	7	11	8	5	5	56

Условные обозначения: ИТ – изменение толерантности, СО – синдром отмены, ПК – потеря контроля, НПВ – неудачные попытки воздержаться, УНН – употребление «несмотря на...», ОСЗ – отрицание своей зависимости, РИОЖ – резкие изменения в образе жизни, ОУАП – общий уровень аддиктивного поведения.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты математической обработки данных

Таблица Г.1 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона для показателей экспериментальной группы

№ п/п	Показатель	Сумма «нетипичных» рангов (Тэмп)	Ткр ($p \leq 0,01$)	Наличие значимых различий
1	Общий балл аддикции	12	62	Есть (Тэмп < Ткр)
2	Потеря контроля	18	62	Есть (Тэмп < Ткр)
3	Резкие изменения в образе жизни	24	62	Есть (Тэмп < Ткр)
4	Тревожность	15	62	Есть (Тэмп < Ткр)
5	Навязчивость	27	62	Есть (Тэмп < Ткр)
6	Самооценка	14	62	Есть (Тэмп < Ткр)
7	Автономность	22	62	Есть (Тэмп < Ткр)