

И.Б. Умняшова, Д.Е. Запорожская

## Психологическое консультирование подростков в образовательной организации



В статье раскрываются особенности психологического консультирования подростков с учетом особенностей данного возрастного периода жизни ребенка и основных социальных рисков современности. Проведена систематизация научно обоснованных и этических принципов психологического консультирования подростков, принятых в профессиональном сообществе. Описаны основные темы психологического опыта консультирования подростков на основе анализа профессионального опыта авторов статьи в системе образования.

**Ключевые слова:** подросток, педагог-психолог (психолог образования), психологическое консультирование, принципы консультирования подростков.

Проблема психологического консультирования обучающихся основной ступени образования не является новой и широко представлена в научно-практической литературе по возрастной психологии и психологии консультативной деятельности. Но в современном быстро меняющемся обществе ученые всего мира отмечают, что множественные социально-экономические изменения и технологический прогресс оказывают важнейшее влияние на развитие и изменение психологии современных подростков [16]. С точки зрения авторов статьи, обсуждение темы психологического консультирования подростков все еще является актуальным и востребованным практическими психологами образования. Вашему вниманию предлагается обзор основных позиций, связанных с организацией и реализацией деятельности в данном направлении, основанный на научном и практическом опыте авторов публикации.

### Психологические особенности современных подростков

В различных психологических исследованиях описаны разнообразные подходы к определению границ подросткового возраста. В нашем исследовании мы будем использовать классификацию, в которой подростковый возраст определен как 11–15 лет (Д.Б. Эльконин, Л.Ф. Обухова, К.Н. Поливанова).

Психологический и социокультурный анализ исследований современного детства, проведенный К.Н. Поливановой [9], показал, что сегодня актуальным является расширение рамок анализа детства, особенно важным становится учет при анализе социальных и культурных контекстов. В XX веке акцент в исследованиях по возрастной психологии делался на анализе основных источников и перспектив развития (взросления), в центре которых было

**Умняшова Ирина Борисовна** — кандидат психологических наук, Почетный работник высшего профессионального образования, доцент кафедры педагогической психологии ФГБОУ ВО МГППУ. Председатель Московского отделения общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России».

**Научные интересы:** психологическое сопровождение образовательного процесса, формирование и развитие психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса общего и высшего образования, психолого-педагогическая экспертиза в сфере образования.

**Запорожская Дарья Евгеньевна** — руководитель социально-психологической службы ГБОУ Школа №904, педагог-психолог, магистр психолого-педагогического образования. Член Московского отделения общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России». **Научные интересы:** детская и возрастная психология, психология зависимостей, психологическое сопровождение основных образовательных программ.



представление о ребенке как о будущем взрослом, то есть кому предстоит стать взрослым (child as becoming). Перспективы развития в большинстве исследований, в том числе отечественных, задавались, главным образом, через семейный и профессиональный статусы, которые в настоящее время представляются весьма неопределенными. К тому же взрывной характер роста технологий привел к тому, что освоение их нового содержания стало доступно детям непосредственно, без участия взрослого. В то же время, ряд исследователей по проблеме детства утверждают, что период взросления и перехода от детства к взрослости напрямую зависит от развития научно-технического прогресса общества: чем он более развит, тем длиннее период детства и несамостоятельности детей [2]. Профессор К.Н. Поливанова также отмечает, что граница между «взрослыми» и «не-взрослыми» в современных развивающихся странах теперь локализуется не на шкале возраста, а на шкале социально-экономических и образовательных возможностей индивида в связи с появлением идеи обучения на протяжении всей жизни (life-long education) и в различных социально-экономических контекстах представляется по-разному. Все это привело к тому, что в последние годы в научном мире все больше преобладает тенденция взгляда на ребенка как такового (child as being) [9].

Несмотря на новые тенденции в изучении проблем детства, исследования в области возрастной психологии, проведенные в XX веке, не теряют своей актуальности и позволяют понять природу большинства психологических процессов, протекающих в период подросткового возраста. В психоаналитической концепции фаза взросления рассматривается как период развития структуры личности и возобновления прежних конфликтов (З. Фрейд), как фаза кризиса идентичности или ролевой диффузии (Э. Эриксон). Э. Эриксон отмечает, что развитие личности подростка очень сильно зависит от социального окружения — «психосоциального моратория». В этот период происходит «нормативный кризис», обусловленный большим количеством задач (физическое развитие, выбор профессии, партнера, усвоение роли взрослого), крайне затрудняющих собственную идентификацию. В подростковом возрасте возрастает потребность в укреплении социальной роли и актуализируется весь внутренний опыт, приобретенный на всех предшествующих стадиях развития [17].

Л.С. Выготский описал несколько особенностей подросткового возраста, которые он назвал доминантами:

- «эгоцентрическая доминанта», заключающаяся в интересе подростка к собственной личности;
- «доминанта дали» — установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- «доминанта усилия» — тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиган-

стве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях;

- «доминанта романтики» — стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму [7].

Основное новообразование подросткового возраста — появление рефлексии и самосознания (Л.С. Выготский). Подростки более активно начинают вести личный дневник, в котором описывают свою внутреннюю жизнь, переживания, представления, обиды, сомнения, волнения. Эта деятельность помогает подростку более глубоко познать свой внутренний мир и способствует развитию рефлексии и самопознания.

Подростковый период сопровождается переживанием ребенком пубертатного кризиса. В кризисный период для нормального развития подростка большее значение имеет изменение его поведения. Если подобное изменение не замечено, то это либо указывает на замедление темпа развития, либо кризисное поведение осуществляется ребенком где-то вне досягаемости наблюдателя [8]. Академик И.В. Дубровина отмечает, что «позитивный смысл подросткового кризиса состоит в том, что через него, через отставание своей взрослости, самостоятельности, происходящее в относительно безопасных условиях и не принимающее крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями» [11, с. 375].

С точки зрения К.Н. Поливановой, отношение к возрастным кризисам у всех участников образовательного процесса различное. Для педагогов симптомами кризиса является внезапное изменение реакций ребенка на привычные типы воздействия, изменение поведения ребенка, появление стремления нарушать установленные ранее правила. Для педагога важно в подобной ситуации как можно скорее и безболезненнее преодолеть эти симптомы. С нашей точки зрения, позиция родителей схожа с позицией педагогов. Для ребенка (особенно подростка) кризис — это такой момент в его жизни, когда внезапно ставится под сомнение все до того осмысленное существование и появляется повышенная потребность в рефлексии происходящего как во внутреннем мире, так и в окружающих явлениях. Ребенок не заинтересован в скорейшем прохождении кризисного этапа, он хочет его продления для более полного осмысления. Третьей позицией относительно критического возраста является позиция педагога-психолога (психолога образования), которая состоит в выяснении смысла кризиса в общей логике психического развития ребенка. Позиция психолога может быть определена как теоретическая, герменевтическая (позиция понимания), и практическая, направленная на разработку некоторых действий (не только самого психолога) по построению психологического пространства проживания кризиса его участниками [8].

В подростковом возрасте появляются трудности в отношениях со взрослыми, связанные, в первую очередь, с развитием у подростков негативизма и упрямства. В этот период повышается количество детско-родительских конфликтов и появляется напряжение в отношениях подростков с педагогами. Исследователи данного возрастного периода отмечают, что «на первый план выходит задача сепарации от родителей и преодоление страхов, связанных с повышением своей независимости и самостоятельности» [3, с. 32]. Подростки ищут себе малые группы, состоящие из людей, способных их понять и принять. Ведущей деятельностью в этом возрасте становится интимно-личностное общение со сверстниками (Д.Б. Эльконин).

К.Н. Поливанова, продолжая исследования Д.Б. Эльконина о ведущей деятельности в подростковом возрасте, отмечает, что в этот жизненный период ею становится деятельность проектирования — «связь замысла и реализации, в которой действующий, моделируя действительность в целостной, художественной форме, экспериментируя с ней, обнаруживает связь ситуации действия с собственными переживаниями и состояниями; центром этой связи является сфера человеческих отношений» [10, с. 16]. Проектная деятельность требует некоторого пространства действия в воссоздаваемой ситуации и общения по поводу этой ситуации. Содержанием пробы как воссоздания является воспроизведение и удержание некоторого состояния, а также обнаружение его полноты. Внутри такой деятельности в форме пробы, испытания и т. д. происходит обнаружение некоторых взрослых действий и «примеривание их на себе» путем воссоздания и моделирования. При этом крайне важно применение подростками различных форм интимно-личностного общения со сверстниками: проговаривание, со-чувствие, со-переживание, принятие — отвержение. Все эти формы могут быть поняты как одна из форм испытания состояния. Чтобы спровоцировать проявление состояния, можно реализовать замысел (обнаруживая его связь с реальностью) или обговорить его с другими людьми. Роль взрослого в подобной ситуации состоит в обеспечении «встречи» замысла и реализации, что является условием возникновения субъектности у подростков [10, с. 16].

Подростковый возраст отличается не только психологическими особенностями, но и физическим и физиологическим ростом (развитием). Это время бурного изменения организма. За счет этого очень часто возникает диспластичность, избыточный вес, нарушения физического развития. Все это оказывает очень сильное влияние на развитие самооценки и «Я-концепции». Подростки начинают уделять большое внимание сравнению своего внешнего вида и облика с внешностью сверстников и кумиров. Значительное отклонение в физическом развитии как в сторону слишком замедленного развития, так и в сторону акселерации является объективным фактором риска, потому что такие подростки более подвержены неблагоприятным влияниям, у них отмечается большая зависимость от мнения окружающих (конформизм),

чаще формируются негативные установки по отношению к собственной личности и повышается риск аутоагрессивного поведения.

К.Д. Хломов выделяет основные уязвимости и социальные риски подросткового возраста:

- затрудненное самоопределение, отягощенное неопределенностью окружающей среды;
- аутоагрессивное поведение в многочисленных вариациях: суицидальное поведение, травматическое поведение («зацепинг», рискованные «селфи»), рискованное сексуальное поведение;
- противоправное и виктимное поведение (правонарушения, совершаемые подростками и в отношении подростков);
- буллинг и кибербуллинг учащихся (травля, в т. ч. с помощью интернета и мобильного телефона);
- химическая зависимость, употребление психоактивных веществ.

Все это определяет необходимость усиления профилактической работы в образовательных организациях с участием педагога-психолога, родителей (законных представителей) обучающихся и социальных партнеров образовательных учреждений (комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, учреждения социальной защиты, правоохранительные органы, медицинские учреждения) [16]. Психологическое консультирование подростков является одной из важнейших форм сопровождения, реализуемых в профессиональной деятельности педагога-психолога (психолога образования).

### Особенности психологического консультирования подростков

Психологическое консультирование — это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом организованная беседа (Алешина Ю.Е., 1993). Суть психологического консультирования состоит в том, что психолог, пользуясь специальными профессиональными научными знаниями, создает условия для другого человека, в которых тот переживает свои новые возможности в решении своих психологических задач (Абрамова Г.С., 1996). Целью психологического консультирования является оказание психологической помощи и поддержка клиента. По форме проведения консультации можно охарактеризовать как индивидуальные и консультации в малых группах (от 2 человек до классного коллектива).

В процессе психологического консультирования могут решаться следующие задачи:

- оказание экстренной профессиональной помощи и поддержки в решении заявленной клиентом (клиентами) проблемы;
- оценка уровня психологического здоровья клиента или малой группы и определение показаний к



другим способам психологической помощи (например, перенаправление к специалистам другого профиля);

- просвещение клиента(ов) о его психологических особенностях с целью более адекватного их использования и построения плана развития способностей личности;
- повышение психологической культуры обратившихся за профессиональной помощью к педагогу-психологу;
- повышение ресурсных способностей личности или малой группы к самостоятельному решению возникающих трудностей;
- облегчение эмоционального состояния клиента (клиентов).

Консультирование в малых группах считается специфическим и характерным для подросткового возраста, что помогает подросткам преодолеть чувства страха, неуверенности, возникающих при индивидуальном обращении. К тому же достаточно часто подростки обращаются по проблеме, которая формулируется ими как «сходная», «одна на группу», — это могут быть взаимоотношения с одноклассниками или педагогами, недовольство введением новшеств в образовательном учреждении и т. д. В процессе группового консультирования подростков могут дополнительно решаться следующие задачи:

- индивидуализация запросов на психологическую поддержку всех клиентов, обратившихся за консультацией;
- снижение уровня тревожности и беспокойства при обращении к педагогу-психологу;
- создание ситуации для обмена опытом выхода из сложной жизненной ситуации всех обратившихся за консультацией;
- создание условий для принятия конструктивных групповых решений по выходу из конфликтной ситуации;
- демонстрация метода переговоров и обсуждения в конфликтной ситуации, когда педагог-психолог выступает посредником в данных переговорах.

Второй вид группового консультирования, распространенный в системе образования, — консультирование подростка и его родителя(ей) (законных представителей). В этом случае консультирование будет иметь ряд специфических особенностей:

- помощь в решении внутрисемейных проблем;
- осознание особенностей моделей поведения и межличностных отношений внутри семейной системы всеми обратившимися за психологической консультацией членами семьи;
- восстановление или преобразование конструктивных взаимоотношений между всеми членами семьи, развитие умения понимать и уважать друг друга, проявлять свои мысли и чувства не в ущерб семейным отношениям и ценностям;
- повышение социально-психологической компетентности и грамотности клиентов (подростков и

их родителей), обучение их навыкам общения и разрешения конфликтных ситуаций.

Коллективное консультирование также имеет ряд своих специфических особенностей и позволяет эффективно решать следующие задачи:

- использование опыта всех участников коллектива в решении сложной конфликтной ситуации;
- развитие навыков работы в группе у всех участников консультирования;
- психологическое просвещение, основная цель которого — формирование нового, целостного, более позитивного взгляда на ситуацию;
- формирование новых, конструктивных групповых норм и правил.

### Принципы психологического консультирования подростков

В процессе психологического консультирования подростков важно соблюдать принципы профессиональной этики, принятые в профессиональном сообществе психологов образования. Этические принципы призваны защищать законные права обращающихся за консультативной помощью подростков и способствуют сохранению доверия между психологом и клиентом [18].

Принципы, актуальные в процессе консультирования подростков:

- *принцип конфиденциальности*, заключающийся в запрете разглашения третьим лицам информации, полученной в процессе консультирования, за исключением информации, угрожающей жизни и здоровью клиента или окружающих, а также информации о готовящемся или совершенном преступлении;
- *принцип компетентности*, заключающийся в соблюдении специалистом границ профессиональной компетентности: если проблема клиента выходит за ее рамки, психолог должен предоставить информацию о возможности получения квалифицированной помощи по данному вопросу в других учреждениях;
- *принцип ответственности*, предполагающий персональную ответственность за выбор методов и техник консультирования, не приносящих вреда клиенту;
- *принцип этической и юридической правомочности*, руководство в профессиональной деятельности действующим законодательством и профессиональными требованиями к проведению психологической деятельности;
- *принцип квалифицированной пропаганды психологии*, сообщение клиенту только достоверной научной информации, способствующей повышению психологической грамотности и развитию психологической культуры;
- *принцип благополучия клиента*, ориентация на соблюдение прав и интересов ребенка, соблюдение принципа «не навреди», доброжелательное и

безоценочное отношение к клиенту, недопущение дискриминации (ограничения конституционных прав и свобод личности) по социальному статусу, возрасту, полу, национальности, вероисповеданию, интеллекту и любым другим отличиям как по отношению к клиенту, так и ко всем персонажам рассказов клиента;

- принцип профессиональной кооперации, запрет на обсуждение с клиентом и оценивание действий коллег (психологов, педагогов и других специалистов, про которых рассказывает подросток);
- принцип информирования клиента о целях и результатах обследования, применяемых в процессе консультативных встреч; информирование клиента о целях и содержании психологической работы, проводимой с ним, применяемых методах и способах получения информации, чтобы клиент мог принять решение об участии в этой работе [18].

Представляется важным в начале консультативной встречи сообщать подросткам о характере информации, полученной в процессе консультирования, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам и (или) учреждениям. Участие подростков в процессе психологического консультирования должно быть сознательным и добровольным. В случаях, если ребенок не достиг 16-летнего возраста, согласие на его участие в психологических процедурах должны дать родители или лица, их заменяющие. В практической работе у школьного психолога периодически возникают трудности, связанные с отсутствием согласия на психологическое сопровождение от родителей (законных представителей) подростка, но при этом есть запрос на психологическое консультирование от самого подростка. При этом педагогом-психологом должна вестись работа по разъяснению значения получения согласия от родителей на психологическое сопровождение ребенка (согласно статье 42 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»), и если ребенок экстренно нуждается в психологической поддержке, она должна быть ему оказана. Для получения согласия подростка и его родителей (законных представителей) на психологическую работу с подростком психолог должен использовать понятную терминологию и доступный для понимания клиента язык [18].

В процессе профессиональной деятельности (в том числе психологического консультирования) психолог высказывает собственные суждения и оценивает различные аспекты ситуации в форме, исключая ограничение свободы клиента в принятии им самостоятельного решения. В ходе работы по оказанию психологической помощи должен строго соблюдаться принцип добровольности со стороны клиента [18].

В консультировании подростков есть ряд особенностей, которые диктуются сложным кризисным возрастом, расширяющимся диапазоном проблем и новыми жизненными задачами, с которыми сталкивается молодой человек. Чаще всего именно в этот

возрастной период подросток может впервые самостоятельно обратиться за психологической помощью, не ставя в известность родителей. Известный отечественный психолог А.Г. Лидерс выделяет несколько принципов, которые необходимо учитывать при консультировании подростков:

- возрастной психолог в своей деятельности всегда должен ориентироваться на психологические нормативные задачи возраста.
- если на консультацию обратился родитель по проблемам подростка, психологу необходимо посмотреть на проблему глазами ребенка.
- при консультировании родителя и подростка совместно в силу вступают многие рекомендации, действенные для работы с супружескими парами в семейном консультировании — использовать совместную деятельность, показывать зеркально проблемы обеих сторон и т. д.
- в консультировании родителей подростка следует анализировать проблему через призму целого жизненного пути личности, поскольку многие проблемы имеют начало в предыдущих возрастах.
- в работе с подростками консультанту необходимо много внимания уделять зарождающейся сексуальности, ведь половая идентификация является одной из главных задач подросткового возраста [4].

Подростку часто сложно сформулировать запрос на психологическую работу, порою он ждет инициативы от взрослого. Поводом для индивидуального консультирования часто является обсуждение результатов диагностических исследований или вопросы, возникающие после проведения профилактических просветительских мероприятий. Одним из наиболее эффективных способов формирования мотивации к психологическому консультированию у подростков является проведение уроков психологии, которые помогают обучающимся раскрыть и понять свой внутренний мир, объяснить и принять свои эмоции, переживания, мысли и потребности, построить свою линию саморазвития и самосовершенствования [14]. Уроки психологии ни в коем случае не должны носить характер психотерапевтической группы, ведущий таких занятий не должен допускать публичного обсуждения личностных переживаний учеников, уроки психологии не должны превращаться в групповое психологическое консультирование. Но опыт авторов данной статьи, реализующих программы уроков психологии более 10 лет в образовательных учреждениях, показывает, что подростку порою легче обратиться именно к учителю психологии за профессиональной помощью, чем прийти на прием к незнакомому для него специалисту.

При консультировании подростков важно установление доверительных отношений, ребенок должен быть уверен, что может доверять взрослому. При этом важно показать подростку ценность его интересов и переживаний в данный момент времени. Основные сложности при консультировании этой группы клиентов — проведение и интерпретация результатов пси-



ходиагностики (повышенная вероятность недостоверности данных) и сложность рефлексии результатов консультирования самим подростком. Поэтому в консультировании подростков наиболее предпочтительна специально построенная беседа, направленная на профилактику и просвещение, нежели глубокая психотерапевтическая работа.

Еще одной важной особенностью консультирования подростков становится более продолжительный, чем со взрослыми клиентами, период налаживания контакта и формулирования запроса. Подростки намного чаще, чем взрослые люди, приходят на консультацию с запросом, который на самом деле не является истинным, начинают обсуждение с несущественных для них вопросов, а иногда и вовсе не могут сформулировать запрос к психологу. Задача психолога-консультанта в процессе беседы — расположить к себе подростка, помочь подростку сформулировать запрос и выстроить схему работы по данному запросу. Поэтому первичная консультация подростка может пройти в беседе о его интересах, увлечениях, эмоциональном настрое, распорядке дня или играх, в которые он любит играть с друзьями или на компьютере. В начале беседы не следует задавать прямых вопросов о душевном состоянии ребенка и давать множество диагностических заданий — все это чаще всего ведет к повышению тревожности или потере интереса к непосредственному общению со специалистами. В то же время, хочется отметить, что применение диагностических методик иногда, наоборот, способствует снятию ситуативной тревожности, повышению интереса к процессу психологического консультирования и позволяет несколько отсрочить обсуждение острых проблем и установить более доверительный контакт. Специалисту важно ориентироваться на актуальное эмоциональное состояние подростка во время консультативной встречи и выбирать методы, адекватные конкретной ситуации.

Еще одна особенность психологического консультирования подростков связана с сокрытием подростком на первичной встрече «истинного клиента». Нередко подростки приходят на консультацию и говорят о том, что у их друга (подруги) случилась какая-то история — конфликт с учителем, бьют родители, несчастная любовь или даже суицидальные мысли. Возрастной психолог-консультант в данном случае должен помнить о том, что, возможно, данный запрос относится к тому подростку, который пришел за психологической помощью, что это именно он и есть клиент психолога, но пока в силу различных причин не готов говорить от первого лица. Такой способ обращения за помощью защищает подростка от разных негативных чувств — стыда, смущения, тревоги, недоверия, страха. В процессе работы, когда между подростком и психологом возникают доверительные отношения, подросток сможет открыть больше информации по обсуждаемой теме.

Психологическое консультирование — это не только обсуждение эмоционального состояния обратившегося, но и помощь в анализе сложившейся у кли-

ента жизненной ситуации, в которой он в настоящее время испытывает дискомфорт и затруднение, актуализация процесса ценностного смыслообразования. Такие же задачи ставят перед системой образования авторы мыследеятельностной педагогики (Ю.В. Громыков, Л.Н. Алексеева и др.). В одном из исследований, посвященном изучению ситуации становления личностных смыслов у подростков, Л.Н. Алексеева указывает, что в ходе анализа ситуации большинством подростков фиксируется, что им необходимо выработать свои основания для преодоления:

- давления со стороны общества потребления (навязывающего как основную ценность обладание материальными благами);
- давления со стороны технологий (наличие готовых решений), со стороны интернета (включение частоты в бессмысленные временные затраты);
- идеологического давления и т. д.

При этом преодоление должно быть связано не только и не столько с отказом от современных технологий, сетевого общения, карьерного роста, а с выработкой личной позиции, которая могла бы подчинять более частные интересы и разрушать зависимость от внешних факторов. Задача мыследеятельностной педагогики в работе со смыслообразованием у подростков состоит в помощи им в выстраивании своей позиции в мыследеятельности. Чтобы это реализовать, необходимо выполнить следующие требования: работать с долгосрочными целями подростков, создать условия для их открытости к культурному содержанию и помочь в преодолении антропоцентризма [1, с. 51]. Реализация данных требований, по мнению Л.Н. Алексеевой, наиболее эффективна в ходе организационно-деятельностной игры с применением проектных технологий. Данная деятельность является педагогическим средством, позволяющим подростку начать отвечать на вызовы через овладение своим рассудком для осуществления действия, определение себя в отношении к культурному и социальному содержанию жизни. При этом данная технология должна не просто обеспечить возникновение у подростка суммы изолированных способностей и компетенций (свободу, автономию, ответственность, осведомленность, информированность и др.), но выстроить полноту связи мыслей, общения и действий, развертывание которой позволяет перейти к взрослости [1, с. 55–56]. Нам представляется, что использование данных принципов уместно и в психологическом консультировании подростков, так как помогает решать задачи данного возраста актуальными для него технологиями и средствами.

Одной из особенностей современных подростков является их активное использование сети Интернет. По данным анализа психологических исследований, проведенных А.В. Жилинской, Интернет можно рассматривать как ресурс для решения задач подросткового возраста [5].

В России существует практика установления психологом контакта с подростками на сайтах компью-

терных игр и социальных сетей, приглашения их к участию в проектах, которые призваны обеспечить подростку получение нового деятельностного и социального опыта [5, 6].

Педагог-психолог также может использовать Интернет как ресурс для психологического консультирования подростков, имеющих трудности в непосредственном межличностном общении или зависимое поведение от Интернета. Цель деятельности психолога — поддержка подростков в решении возрастных задач и включение их в социальную жизнь общества. Нам близка позиция А.В. Кондрашкина, отмечающего, что психологическое сопровождение в Интернете должно строиться вокруг ценностей живого общения, творческой самореализации и заботы о себе [6]. Вокруг этих ценностей специалисты могут организовывать разнообразные формы работы, направленные на разрешение задач подросткового возраста, например, совместные творческие и/или социальные проекты, направленные на помощь другим людям. При этом важно стимулировать подростков к участию в очных встречах и мероприятиях, которые позволяют интегрировать получаемые подростком онлайн навыки в его повседневный опыт. Роль психолога заключается в повышении уровня коммуникативных способностей подростков, помощи в рефлексии последствий тех или иных действий и поступков, поддержке в освоении навыков заботы о себе и своей безопасности в общении, создании условий для развития адекватной самооценки и самовыражения подростков [6].

#### **Основные темы психологического консультирования подростков**

В практике школьного психолога консультирование подростков наиболее распространено по сравнению с консультированием всех остальных участников образовательного процесса. Основные причины обращения следующие:

- взаимоотношения со сверстниками (своего и противоположного пола), взрослыми (родителями, педагогами);
- профессиональное и личностное самоопределение, проблемы самопознания, саморазвития и самоактуализации;
- глубокие эмоциональные переживания (горе, печаль, стресс, депрессия, потеря смысла жизни, суицидальные наклонности);
- проблема саморегуляции собственного поведения, невозможность контролировать свои переживания и поступки;
- отделение от родителей и обретение подлинной психологической независимости;
- преодоление кризиса идентичности;
- осознания своего предназначения, экзистенциальный анализ своей судьбы;
- отклоняющееся (девиантное) поведение, проблемы зависимости (алкоголизм, наркомания, игровая зависимость).

Из опыта авторов статьи, проблемы во взаимоотношениях с окружающими являются одной из самых частых и распространенных причин обращения подростков к педагогу-психологу. Отношения с друзьями являются важной частью жизни подростка. Обычно подростки волнуют резкие изменения в отношениях с друзьями, когда вдруг лучший друг или подруга начинают больше времени проводить с другими людьми. Часто это воспринимается как предательство, глубоко ранит подростков и может вызывать яркие эмоциональные реакции. В этих случаях работа психолога сосредотачивается на эмоциональной поддержке ребенка, совместном рассмотрении причин сложившейся ситуации и поиске ресурсов для снятия эмоционального напряжения.

Тема любви и влюбленности, отношений между мужчиной и женщиной — вторая по распространенности причин обращения за психологической консультацией. Половая идентификация — важная задача подросткового возраста. Подростки сталкиваются с изменениями своего тела, к которым часто оказываются не готовы. Несмотря на огромный поток информации об отношениях полов, сексуальности и сексуальных отношениях на телевидении и в сети Интернет, подростки не всегда понимают всего происходящего с ними. Для профилактики нарушений половой идентификации необходима комплексная работа педагогического коллектива и родителей по половому просвещению подростков, например, организация учителем биологии с педагогом-психологом бинарных уроков, направленных на информирование подростков об особенностях физиологического протекания взросления. Практика проведения подобных занятий авторами статьи позволяет утверждать, что данные уроки повышают мотивацию и готовность к обращению за психологической помощью на ранних стадиях развития проблем в этой области.

Третий по распространённости запрос в подростковом возрасте — это тема самоопределения (личностного, межличностного, профессионального) — определение жизненного предназначения, выбора профессии и профессиональных склонностей. Современная система сдачи экзаменов в форме единого государственного экзамена привела к ряду новых сложностей в выборе профессии у некоторых выпускников школ, не готовых психологически брать ответственность за собственный выбор. Возможность выбрать несколько вузов и разные специальности приводит к тому, что некоторые подростки выбирают профессию по уровню баллов за экзамены. Консультирование по вопросам профессионального самоопределения может помочь подросткам определиться в своих склонностях, интересах, умениях и на основе этого выбрать подходящую им профессию и способ овладения ею.

Авторы исследования, посвященного изучению перспектив современных подростков в контексте жизненной траектории (А.А. Бочавер, А.В. Жилинская, К.Д. Хломов), утверждают, что в условиях хронической неопределенности и трудностей прогнозирования



социальной динамики, которые наблюдаются в современном обществе, подростки более нуждаются в деятельности по обсуждению, освоению, пробам и экспериментированию в области проектирования своего жизненного пути. Задачей психолого-педагогического сопровождения, в том числе психологического консультирования, становится повышение осознанности подростков в областях своих сильных и слабых сторон, индивидуальных тактик в решении отдельных жизненных задач и выстраивании системы приоритетов, которые будут опосредованно влиять на достигаемые результаты, повышение уровня контактности и определенности [3, с. 35].

Психологическое консультирование подростков является одной из форм психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и должно осуществляться специалистами, имеющими специальную профессиональную подготовку в области психологического консультирования. В многопрофильной психологической службе эти функции может выполнять возрастной (линейный) психолог и/или психолог-консультант [12, 13].

Психологическое консультирование подростков находит свое отражение во всех направлениях (программах) психологического сопровождения основной образовательной программы [15]:

- *психологическое сопровождение учебной деятельности* (консультирование по вопросам индивидуализации, дифференциации и профилизации обучения; помощь в самопознании, развитии способностей, универсальных учебных действий и метапредметных образовательных результатов; помощь в преодолении трудностей обучения и тревожности в ситуации итоговой аттестации);
- *психологическое сопровождение программы воспитания и социализации* (консультирование по вопросам адаптации и социализации, профилактика социальных рисков и различных форм отклоняющегося поведения; сохранение и укрепление психологического здоровья подростков; развитие психологической культуры, ценностных ориентаций и личностных образовательных результатов);
- *психологическое сопровождение коррекционной работы* (консультирование детей с особыми возможностями здоровья).

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеева Л.Н. Проблема самостоятельности и смыслообразования у подростков // Психологическая наука и образование. — 2013. — №1. — С. 50–56.
2. Бесчастная А.А. Проблема возрастной периодизации в социологии детства // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. — 2007. — Т. 8. — №41. — С. 151–157.
3. Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории // Современная зарубежная психология. — 2016. — Т. 5. — №2. — С. 31–38.
4. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. — М.: ИЦ «Академия», 2002.
5. Жилинская А.В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований // Психологическая наука и образование. — 2014. — Т. 6. — №1. — С. 11–18.
6. Кондрашкин А.В. Интернет в развитии современных подростков // Психологическая наука и образование. — 2013. — №2.
7. Обухова Л.Ф. Детская психология. Теории, факты, проблемы. — М.: Тривола, 1995.
8. Поливанова К.Н. Возрастные кризисы глазами психолога и педагога // Психологическая наука и образование. — 1997. — №2.
9. Поливанова К.Н. Детство в меняющемся мире // Современная зарубежная психология. — 2016. — Т. 5. — №2. — С. 5–10.
10. Поливанова К.Н. К проблеме ведущей деятельности в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. — 1998. — № 3–4.
11. Практическая психология образования: Учеб. пособие / Под ред. И.В. Дубровиной. — СПб: Питер, 2007. — 592 с.
12. Умняшова И.Б. Роль многопрофильной психологической службы в профилактике ксенофобий, экстремизма и национализма в детской и подростковой среде // Профилактика ксенофобий, экстремизма и национализма в детской и подростковой среде: Сборник научных тезисов. — М.: МГППУ, 2009. — С. 38–44.
13. Умняшова И.Б. Создание многопрофильной психологической службы в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2009. — №1. — С. 62–69.
14. Умняшова И.Б. Значение уроков психологии для развития самосознания подростков // Психология — учебный предмет общеобразовательной школы: Сборник статей / Под ред. И.В. Дубровиной, А.М. Константиновой. — М, 2007. — С. 52–55.
15. Умняшова И.Б. Психологическое сопровождение основной образовательной программы // Инновационный потенциал развития Службы практической психологии образования в системе образования: Сборник тезисов участников круглого стола 23 октября 2013 г. — М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. — С. 8–12.
16. Хломов К.Д. Социальные риски в контексте индивидуальных жизненных траекторий современных подростков // Социальная психология и общество. — 2016. — Т. 7. — №2. — С. 109–125.
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Прогресс, 1996.
18. Этический кодекс педагога-психолога Службы практической психологии образования (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования 26–28 мая 2003 г.). — [Электронный ресурс] URL: <http://practic.childpsy.ru/document/detail.php?ID=22885> (дата обращения 10.08.2016).