

## **Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет**

### **Буллинг в образовательной среде**

Буллинг (травля – англ. bullying) – неоднократное нападение, психологическое или физическое, целью которого является причинение страдания слабому, не способному защититься члену группы, и получения удовлетворения от наблюдения за переживаемыми страданиями<sup>1</sup>. Особое распространение буллинг приобретает в подростковой среде.

#### **Педагогам-психологам**

В данном возрасте общение со сверстниками имеет ключевое значение для становления личности подростка и его успешной дальнейшей адаптации в жизни. Трудности в общении, конфликты со сверстниками, отсутствие общения с группой болезненно переживаются подростками и могут способствовать возникновению отклонений в личностном развитии. В подростковом возрасте общение со сверстниками выходит на первый план<sup>2</sup>, возрастает значимость отношений со сверстниками и автономия от взрослых.

Причиной нарушений взаимоотношений со сверстниками может выступать буллинг. Выявить причины нарушения отношений со сверстниками представляется возможным через коммуникацию с подростком. В случае, если речь идет непосредственно о буллинге, то этот вопрос предполагает комплексное решение, необходима разработка программы занятий с подростками. Целью этой программы должно являться развитие позитивного самоотношения подростков в целом, самоуважения, а также аутосимпатии, изменение ожиданий с негативного отношения к себе на позитивное.

Программа<sup>3</sup> должна быть направлена на изменение самоотношения и включать 4 стадии:

---

<sup>1</sup> Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2011. 210 с.

<sup>2</sup> Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. М.: Российское педагогическое агентство, 1996. 374 с.

<sup>3</sup> Камракова Н.Ю. Исследование самоотношения подростков - жертв буллинга // Гуманитарные науки. 2020. № 1 (49). С. 122-126. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-samootnosheniya-podrostkov-zhertv-bullinga>

- подготовительная стадия, выявление установок подростков, установление эмоционального контакта, снижение тревожности и коммуникативных барьеров, установление правил группового взаимодействия;
- стадия переоценки негативного самоотношения, осознания изменений, создание устойчивого интереса к самопознанию;
- стадия действия, направленного на демонстрацию на практике полученных навыков самопрезентации;
- стадия рефлексии, связанная с оценкой достигнутых результатов.

#### **Диагностика:**

1. методика «Буллинг-структура»<sup>4</sup>;
2. методика «Социометрия» (Дж. Морено);
3. методика А.Н. Лутошкина «Какой у нас коллектив»;
4. определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сिशора;
5. тест Айзенка (теперамент);
6. кинетический рисунок семьи;
7. рисуночный тест «Дом – дерево – человек»;
8. тест тревожности Филлипса.

#### **Методы работы:**

1. арт-терапия:
  - упражнение «Мои эмоции»: участники разбиваются на пары, им выдается большой ватман, который делится мысленно пополам. Каждый подросток должен нарисовать на своей половине «Мои эмоции сейчас», но этот ватман необходимо закрыть так, чтобы участники не видели, кто и что рисует. После того, как они закончат рисовать, то нужно убрать ширму, взглянуть на получившихся два рисунка на одном ватмане и обсудить, что они видят, что чувствуют, когда два разных рисунка находятся на одном листе. Данное упражнение способствует более глубокому осознанию, что человек, находящийся рядом с тобой, может переживать совершенно

---

<sup>4</sup> Норкина Е.Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» // Таврический научный обозреватель. 2016. № 3 (8). С. 170-174. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-na-vyyavlenie-bulling-struktury>

другие эмоции, отличные от тебя, поэтому общение и дружба всегда предполагают понимание состояния другого;

– упражнение «Совместный рисунок»: участники разбиваются на пары и им предлагается нарисовать на одном ватмане совместный рисунок на свободную тему. Данное упражнение учит подростков уметь договариваться, продумывать вместе различные идеи, воплощать задуманное и в то же время выстраивать границы;

2. игровые тренинговые упражнения на развитие коммуникативных навыков между старшими подростками:

– упражнение «Умение слушать»<sup>5</sup>. Участники делятся на пары. В каждой паре участники должны за 5 минут рассказать другому о себе на заданную психологом тему (откуда родом, про свою семью, о своем хобби, о последнем просмотренном фильме, о последней прочитанной книге и т. д.). Психолог объединяет пары в четверки и просит каждого участника рассказать о том, что он узнал о партнере, другой паре. При этом партнер молчит и никак не исправляет того, что о нем говорят. В заключении проводится обсуждение: всё ли рассказали или были потери информации?

Вариант. Можно представить группе техники активного слушания и обратить их внимание на то, как улучшается процесс слушания, если, использовать эти техники;

– упражнение «Такси»<sup>6</sup>. Участники разбиваются на пары и получают следующую инструкцию: «Вы выходите поздно вечером из кинотеатра и вам абсолютно необходимо как можно быстрее уехать. Вы видите, как в нескольких метрах от вас останавливается такси, и водитель приоткрывает дверцу, чтобы пригласить пассажира. Вы подходите к такси одновременно с другим человеком (это Ваш партнер по игре). Ему тоже срочно нужно ехать, но в другую сторону. Вам нужно решить, кто из вас поедет на этом такси. У вас есть 5 минут, чтобы убедить партнера, что вам такси нужнее».

---

<sup>5</sup> Еремеева Н.А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов. Минск, «Прайм – Еврознак», 2007. 40 с.

<sup>6</sup> Там же.

Вопросы для обсуждения: 1. Кто победил в вашей паре? 2. Как победителю удалось убедить партнера, что такси нужнее именно ему? 3. Можно ли обобщить этот опыт? Какие методы убеждения были использованы?

– упражнение «Знаменитости»<sup>7</sup>. Участники распределяются по парам. Каждому на спину прикрепляется листок бумаги с именем знаменитости (певца, политика и т. д.). После этого группа получает следующую инструкцию: «У вас на спине прикреплен листок бумаги с именем знаменитости. Вам нужно, не снимая и не читая, что у вас там написано, угадать, о ком идет речь. Вы не можете сами посмотреть написанное имя, но это может сделать Ваш партнер. Ваша задача — узнать у него это имя, задавая ему вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», например, «Это женщина?», «Это политик?» и т. д. Нельзя задавать никаких других вопросов, кроме вопросов, на которые можно ответить «да» и «нет»;

– упражнение «Сито»<sup>8</sup> (выработка умения слышать и слушать других);

– упражнение «Три вопроса»<sup>9</sup> (навык поддерживать беседу); «Как развязать язык»<sup>10</sup> (умение заинтересовать собеседника);

– упражнение «Как развязать язык»<sup>11</sup> (умение заинтересовать собеседника) и др.;

### 3. библиотерапия:

– Андрианова И.А. Мой сумасшедший папа: трилогия. М: Детская литература, 2016. 188 с.;

– Вампилов А.В. Старший сын. М.: АСТ Астрель, 2008. 333 с;

– Достоевский Ф.М. Бедные люди: роман. М.: Детская литература, 2011. 174 с.;

– Клима Г. Солнце сквозь пальцы / Пер. с итал. Ю. Гиматовой. М.: КомпасГид, 2019. 144 с.;

– Кузнецова Ю.Н. Фонарик Лилька: повесть. М.: Детская литература, 2014. 217 с.

<sup>7</sup> Еремеева Н.А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов. Минск, «Прайм – Еврознак», 2007. 40 с.

<sup>8</sup> Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. М.: Издательство АСТ, 2018. 621 с.

<sup>9</sup> Там же.

<sup>10</sup> Там же.

<sup>11</sup> Там же.

**Полезные ресурсы:**

1. Осторожно буллинг! Рекомендации для родителей // Официальный сайт муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 4 им. Н.А. Некрасова с углубленным изучением английского языка» г. Ярославля. URL: [https://school4.edu.yar.ru/sotsialniy\\_pedagog/bullying.pdf](https://school4.edu.yar.ru/sotsialniy_pedagog/bullying.pdf)
2. Коммуникативный тренинг для подростков // Официальный образовательный интернет-проект «Инфоурок» для школ, учителей, учеников и родителей. URL: <https://infourok.ru/kommunikativniy-trening-dlya-podrostkov-1163896.html>