

# **ОКАЗАНИЕ АДРЕСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РАЗЛИЧНЫМ КАТЕГОРИЯМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Фролова О.Н.

Хисматулина О.А.

Казенное специальное учебно-воспитательное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Аннинская специальная общеобразовательная школа», п.г.т. Анна

Современное детство и отрочество протекают в условиях высокой динамики социальных изменений, цифровизации и роста неопределённости, что неизбежно отражается на психическом благополучии молодого поколения. Традиционные модели психологической помощи, ориентированные на усреднённого адресата, зачастую оказываются недостаточно эффективными в работе с разнородными группами несовершеннолетних, имеющими специфические потребности, риски и ресурсы. В этой связи концепция адресной психологической помощи приобретает ключевое значение. Она предполагает не просто индивидуальный подход, а системное проектирование вмешательств, основанное на глубоком понимании особенностей конкретной категории детей и подростков, их социального контекста и характерных для них форм психологического неблагополучия. Актуальность данной темы обусловлена необходимостью повышения результативности и доступности психологических услуг для всех групп несовершеннолетних, включая наиболее уязвимые.

Адресная психологическая помощь определяется как комплекс профессиональных действий, направленных на удовлетворение специфических психических потребностей, преодоление трудностей и развитие потенциала конкретной группы несовершеннолетних, объединённых общими характеристиками (социальными, медицинскими, возрастными, ситуационными). Её методологической основой является экосистемный подход, рассматривающий ребёнка в неразрывной связи с его окружением: семьёй, образовательной средой, культурным контекстом (Битянова М.Р., 2021).

Можно выделить несколько ключевых категорий детей и подростков, для которых требуется адресная психологическая помощь.

1. Дети и подростки, пережившие психологическую травму (жертвы насилия, свидетели семейных конфликтов, беженцы). Для них центральной задачей является создание безопасного пространства и восстановление базового доверия к миру. Эффективными методами выступают подходы, основанные на теории привязанности и соматическом переживании, такие как терапия, сенситивная к травме (ТСТ), а также методы арт-терапии и песочной терапии, позволяющие работать с содержанием, которое сложно вербализовать. Работа обязательно включает стабилизацию эмоционального состояния и развитие навыков саморегуляции.

2. Подростки с девиантным и зависимым поведением (склонность к употреблению психоактивных веществ, несуицидальные самоповреждения, пищевые нарушения). Помощь здесь должна сочетать мотивационное консультирование, направленное на формирование внутренней готовности к изменениям, с когнитивно-поведенческими техниками (КПТ) для коррекции дисфункциональных убеждений и выработки альтернативных поведенческих стратегий (Холмогорова А.Б., 2018). Критически важным является работа с семейной системой, поскольку подобные поведения часто выполняют функцию коммуникации или регуляции напряжения в семье.

3. Дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и особыми образовательными потребностями. Адресность помощи заключается в учёте нозологической специфики (например, расстройства аутистического спектра, ДЦП, сенсорные нарушения) и фокусе не на «дефицитах», а на сильных сторонах и возможностях ребёнка. Применяются методы социально-коммуникативного тренинга, сенсорной интеграции, развития эмоционального интеллекта. Параллельно ведётся работа с родителями по преодолению стресса и выгорания, формированию реалистичных ожиданий и навыков поддержки ребёнка.

4. Одарённые дети и подростки. Их психологические трудности часто связаны с перфекционизмом, страхом неудачи, высокой тревожностью, социальной изоляцией из-за непохожести на сверстников. Адресная психологическая помощь направлена на развитие психологической гибкости, принятия несовершенства, тренировку навыков социального взаимодействия. Эффективны подходы в рамках терапии принятия и ответственности (АСТ) и групп личностного роста, где можно безопасно обсуждать специфические переживания.

5. Дети и подростки в кризисных образовательных ситуациях (буллинг, академическая неуспешность, школьная дезадаптация). Вмешательство должно быть оперативным и системным, направленным не только на жертву или агрессора, но и на всю школьную среду, включая педагогов и родителей. Используются методы восстановительной медиации для разрешения конфликтов, программы формирования благоприятного психологического климата в классе, индивидуальное тьюторское сопровождение (Прудник В.А., 2020).

Подробнее остановлюсь на оказании адресной психологической помощи подросткам с девиантным поведением с помощью КПТ.

Некоторые области применения КПТ в работе с девиантным поведением:

Работа с агрессивным поведением – КПТ помогает выявить триггеры агрессии, заменить агрессивные реакции на конструктивные, развить эмпатию и навыки разрешения конфликтов.

Коррекция зависимостей (наркомания, алкоголизм) – КПТ позволяет понять причины зависимости (например, убеждение «Наркотики помогают справиться со стрессом»), обучает стратегиям преодоления тяги, формирует здоровые альтернативы употреблению.

Работа с делинквентным поведением – для лиц с криминальными наклонностями КПТ помогает осознать последствия своих действий, развить просоциальные убеждения («Я могу добиться успеха законными способами»), научиться контролировать импульсы.

Помощь при суицидальных тенденциях – КПТ используется для выявления автоматических мыслей, ведущих к суицидальным намерениям, формирования позитивного взгляда на будущее, создания плана безопасности.

Некоторые исследования доказывают, что по своей эффективности в отношении тревожных расстройств КПТ сопоставима с приёмом антидепрессантов, при этом индивидуальная терапия имеет более выраженный эффект в сравнении с групповой.

Социальная адаптация помогает подросткам с девиантным поведением остановиться, увидеть последствия своих поступков и научиться выбирать другие способы реагирования. Это не про то, чтобы «сломать» их характер, а про то, чтобы дать инструменты для жизни, где не нужно постоянно защищаться или нападать. В итоге они начинают верить, что могут справляться с трудностями без разрушения себя и окружающих.

Вот некоторые упражнения КПТ для развития социальной адаптации подростков.

Упражнение «За и против» – цель: перестать концентрироваться только на негативе и научиться смотреть на ситуацию с разных точек зрения. Например, если человек боится не сдать экзамен и переживает, что оценка по предмету будет низкой, предлагается выписать в две графы аргументы «за» и «против» его мысли.

Упражнение «Оспорь свою мысль» – выступает как подкрепление предыдущего упражнения, если сложно найти достаточно аргументов против беспокоящей мысли. Также может использоваться как отдельное упражнение, например, при склонности катастрофизировать ситуации – переживать об общей успеваемости из-за одной плохой оценки или считать, что из-за одной ссоры с другом навсегда останется одиноким. Цель: научиться переосмысливать катастрофические мысли, которые могут возникать автоматически в стрессовой ситуации.

В качестве примера, работы упражнения «За и против», приведу свою работу с подростком.

Цель проведения работы: научить подростков анализировать свои мысли («все пропало», «меня не уважают») и видеть ситуацию объективно, без катастрофизации. Снизить импульсивные реакции (агрессию, уход в себя) и показать, что у любой проблемы есть несколько путей решения.

Возрастная категория обучающихся: 15 -16 лет.

Сроки реализации – год.

Пример. Упражнение «За и против» (про учёбу)

Ситуация:

Денис, 9 класс, получил двойку за контрольную. Пришёл в группу злой, бросил рюкзак и заявил: «Всё, я безнадежный, могу вообще в школу не ходить, все равно ничего не понимаю».

Что сделала:

Я села с ним рядом и говорю: «Давай на листочке разберёмся. Напиши в один столбик, почему ты безнадежный, а во второй — почему это не совсем так».

Денис в первый столбик написал: «Двойка», «Ничего не понимаю». Во втором столбике сначала пусто. Я начала его спрашивать:

— А по физкультуре у тебя какая оценка?

— Ну, 5.

— А по математике в прошлой четверти что было?

— Тройка была...

— А до экзамена сколько времени?

— Три месяца.

— Получается, двойка — это плохо, но времени навалом, физкультура у тебя идёт, и тройки у тебя уже были. Не похоже на безнадежного человека, правда?

Что было ДО:

Денис злой, бросил учёбу, говорит: «Всё бесполезно».

Что стало ПОСЛЕ:

Посмотрел на листок, помолчал и сказал: «Ну, наверное, не всё потеряно». На следующий день пришёл на урок и попросил у учителя дополнительные задания, чтобы исправить оценку.

Общим принципом для оказания адресной помощи любой категории является междисциплинарность. Психолог работает в коалиции с педагогами, врачами, социальными работниками, юристами, что позволяет создать целостную систему поддержки вокруг ребёнка. Ещё один ключевой принцип — этическая чуткость, особенно при работе с уязвимыми группами, требующий особого внимания к вопросам конфиденциальности, информированного согласия и предотвращения стигматизации.

Технологии дистанционного консультирования и использования мобильных приложений для психологической самопомощи (с сопровождением специалиста) расширяют возможности оказания адресной помощи, особенно для подростков, которые более открыты для цифровых форматов взаимодействия.

Таким образом, оказание адресной психологической помощи различным категориям детей и подростков представляет собой современный, научно обоснованный и практико-ориентированный ответ на вызовы времени. Его суть заключается в переходе от универсальных методик к глубоко дифференцированным программам, учитывающим этиологию проблем, возрастные, социальные и индивидуально-личностные особенности несовершеннолетних. Успешность такой помощи определяется соблюдением нескольких условий: опорой на доказательные методы, соответствующие запросу категории; активным вовлечением ближайшего социального окружения (семьи, школы); готовностью специалиста к работе в междисциплинарной команде.

Развитие системы адресной психологической помощи требует дальнейших исследований для оценки долгосрочной эффективности конкретных интервенций для разных групп, а также подготовки специалистов, владеющих не только широким арсеналом техник, но и способных к гибкому и контекстуально-чувствительному проектированию своей работы. Инвестиции в такое адресное

сопровождение — это вклад не только в психическое здоровье нового поколения, но и в социальное благополучие общества в целом.

### Литература

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2021. 298 с.
2. Прудник В.А. Школьная служба примирения: теория и практика. СПб.: Речь, 2020. 176 с.
3. Трифонова, Т. А. Когнитивно-поведенческие стратегии коррекции тревожно-депрессивных расстройств у пациентов с хроническими соматическими заболеваниями / Т. А. Трифонова, С. С. Смирнова // Журнал психолого-педагогических исследований. – 2025.
4. Подросток в виртуальном мире: новые риски и возможности / Под ред. Холмогоровой А.Б. М.: Форум, 2022. 254 с.
5. Холмогорова А.Б. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков: практическое руководство. М.: Академический проект, 2018. 382 с.