

Борисова Елена Борисовна,
старший преподаватель кафедры тифлопедагогике ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва,
Российская Федерация
Levit03@yandex.ru



Индивидуализация групповых тренинговых занятий с учетом личностных особенностей подростков

Аннотация. Актуальность исследования обоснована необходимостью индивидуализации тренингов для младших подростков (11–13 лет), часто проявляющих на групповых занятиях сопротивление, тревожность или гиперактивность. Цель статьи – систематизировать приемы адаптации тренинговых упражнений с учетом личностных особенностей. На основе анализа литературы и практического опыта предложена авторская модификация игр, техник и упражнений. Такой подход снижает напряжение, повышает вовлеченность и создает безопасную психологическую среду для развития коммуникативных навыков у подростков. Также в статье описаны конкретные приемы работы с протестным поведением у подростков и социальной изоляцией.

Ключевые слова: младший подростковый возраст, групповая динамика, межличностное общение, коммуникативные навыки, модификация игр и упражнений, индивидуальный подход, правила тренинга.

Раздел: 5.3. Психология.

Введение

Концепция современного образования предполагает развитие у школьников коммуникативных навыков, которые включают способность адекватно оценивать собственный психологический потенциал, определять стратегии общения с партнером и выбирать оптимальные средства общения и коммуникации. По мнению С. В. Истоминой, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками, педагогами и другими участниками образовательного процесса становится ключевым фактором успешной социализации и академических достижений [1]. Т. Г. Бобченко подчеркивает, что особенно актуальна эта тема для младших подростков – обучающихся 5–6-х классов, которые переживают период активного социального становления и роста [2]. Как указывает Д. Б. Эльконин, в этом возрасте ведущей деятельностью становится межличностное общение, а недостаточно развитые навыки эффективной коммуникации могут привести к возникновению тревожности, конфликтам и социальной изоляции у подростков [3]. Кроме этого хороший уровень развития коммуникативных навыков необходим для выстраивания эффективного общения с разными учителями-предметниками. Групповые тренинговые занятия, проводимые школьным педагогом-психологом, являются эффективным инструментом развития коммуникативных навыков, однако их успешность во многом зависит от учета личностных особенностей участников.

В связи с этим мы определили целью нашего теоретического исследования обобщение научно-методических подходов и приемов в индивидуализации групповых тренинговых занятий для младших подростков.

Задачи исследования: осуществление анализа психологических особенностей детей младшего подросткового возраста; описание приемов и техник адаптации групповых занятий с учетом личностных особенностей подростков; разработка практических рекомендаций для педагогов-психологов, организующих тренинги на развитие коммуникативных компетенций и навыков общения.

Методология и результаты исследования

Исследуя психологические особенности детей младшего подросткового возраста, С. А. Озерова обращает внимание на то, что пятиклассники – это особая возрастная группа детей, характеризующаяся желанием самоутвердиться в среде сверстников, чрезмерной эмоциональностью, возможным появлением чувства тревоги и неуверенности из-за смены условий (переход в другое школьное здание, другую школу, другой класс), недостаточно сформированным контролем своего поведения [4]. Также, согласно теории Э. Эриксона о периодизации развития, этот возраст связан с кризисом идентичности, что объясняет противоречивое поведение – эмоциональные всплески и замкнутость [5].

Группой итальянских ученых в период пандемии вируса COVID-19 было проведено интересное исследование среди подростков, целью которого было изучение психологических трудностей, возникших из-за вынужденной социальной изоляции. Ученые отметили, что именно подростки оказались наиболее психологически уязвимой категорией населения в условиях изоляции. Дети чувствовали себя неуверенно, боялись, страдали от нарушений сна, ночных кошмаров, потери аппетита, возбуждения и страха разлуки, испытывали большую потребность в привязанности. Обозначились такие негативные проявления, как повышенная раздражительность, невнимательность, гиперактивность, проблемы с поведением и общий психологический стресс [6].

Согласно исследованию С. Агустина и Д. Элсанти, проведенному в Индонезии среди подростков 11–13 лет и направленному на определение уровня стрессовых состояний, тревожности и депрессии, подростковый возраст – это критический период, характеризующийся быстрым физическим, психологическим и интеллектуальным развитием. Исследователи отметили, что подростки часто проявляют высокий уровень любопытства, смелости и импульсивного поведения, которые, если ими не управлять должным образом, могут привести к проблемам с физическим и психическим здоровьем [7].

Современные исследования единодушно подтверждают, что переход из начальной в среднюю школу является для младших подростков (11–13 лет) периодом повышенной психологической уязвимости. Как отмечает в своей статье Н. С. Моргунова, увеличение учебной нагрузки и изменение социального статуса часто вызывают у обучающихся этого возраста сомнения в своих познавательных возможностях и появление психологического кризиса [8]. В своей работе И. В. Борисова подчеркивает, что переход с начального уровня образования на средний активизирует тревожные состояния у обучающихся из-за новых требований социума и образовательных условий [9]. В этот непростой возрастной период дети находятся в непосредственной взаимосвязи с внешними социальными условиями и обстоятельствами образовательного процесса, также в данном возрасте достаточно часто и ярко начинают проявляться индивидуально-типологические отличия.

В связи с этим на групповых занятиях для обучающихся 5–6-х классов психолог может столкнуться с таким феноменом, как сопротивление, нежелание говорить и участвовать в обсуждении, с бунтарством, безразличием, скованностью или, наоборот, чрезмерной возбудимостью подростков.

Своеобразие в физиологической и психологической сферах рассматриваемого нами возрастного периода имеет выраженный индивидуальный характер. Переходный возраст – это время больших перемен в организме, когда все системы развиваются по-разному. Из-за этого у подростков сильно различаются физические возможности, умение контролировать эмоции и способности к обучению. В одной группе на занятии могут оказаться ребята легко возбудимые, эмоционально лабильные, остро реагирующие на любые новшества и изменения. Могут быть те, кто постоянно тревожится, чувствует себя неловко и зажато, а ещё – бунтари, которые проявляют протестное поведение, сопротивляются и делают вид, что им все равно, хотя на самом деле это не так.

И к каждому нужен свой подход. Кому-то нужно помочь справиться с волнением, кого-то научить понимать и контролировать свои эмоции, а кому-то просто дать возможность высказаться и быть услышанным. Важно помнить, что все подростки переживают сложный период, и задача педагога – помочь им пройти его с наименьшими потерями. Нужно создать атмосферу доверия и поддержки, чтобы каждый чувствовал себя комфортно и мог раскрыть свой потенциал, ведь за внешней бравадой и вызывающим поведением часто скрывается ранимость и неуверенность.

Индивидуализация образования отражена и в нескольких современных нормативных актах, регламентирующих создание необходимых условий для активизации потенциала каждого обучающегося. Н. А. Савинова в своей статье приводит подробный обзор таких документов, раскрывая сущность вариативности, дифференцированного и индивидуализированного подхода в воспитании и обучении школьников, осваивающих основную образовательную программу [10]. В условиях современной образовательной парадигмы, ориентированной на принципы индивидуального подхода, требуется переосмысление традиционных подходов в том числе и к психолого-педагогическим тренинговым занятиям как формы оказания психолого-педагогической помощи и профилактической работы с подростками.

В современной практике психолого-педагогического сопровождения выявляется острая потребность в создании специализированных методик, подходов и психолого-педагогических технологий, которые бы учитывали индивидуальные и эмоциональные характеристики подростков. Данный вывод подкреплен рядом научных работ. Так, В. А. Ясвин обращает внимание на то, что групповой психологический тренинг – это среда, дающая подростку возможность реализации индивидуально-личностного развития и самоактуализации [11]. А. Г. Асмолов в своих работах подчеркивает важность вариативности психолого-педагогических программ с учетом быстро меняющейся современной среды [12]. Авторский коллектив, включающий Л. Е. Олтаржевскую, А. А. Кузнецову, Л. В. Егорову и других, проводивший исследование по разработке и апробации программы психолого-педагогических занятий среди обучающихся нескольких московских школ, в результатах исследования отмечает важность гибкости психолого-педагогических подходов и технологий в работе с подростками [13]. В исследовании тревожности подростков, проведенном С. Н. Чаткиной, Ю. В. Варданян, Ю. В. Бородастовой, авторы уделяют особое внимание дифференциации форм работы с детьми с учетом специфики и вида тревожности. В разработанной ими программе занятий подростков, испытывающих повышенный или высокий уровень тревожности, авторы предлагают объединять в микрогруппы для отработки навыков совладания со своими эмоциями, совместного формирования копинг-стратегий в ситуациях, вызывающих негативное состояние [14].

Таким образом на смену групповой унифицированности приходят индивидуализированные концепции и особый подход, директивные методы психологической коррекции

и профилактики уступают место фасилитативным технологиям, а программы трансформируются в адаптивные и адресные модели психолого-педагогической помощи.

Анализируя современные взгляды исследователей на формат тренинговой работы с подростками по развитию коммуникативных навыков, мы разработали практические рекомендации и приемы для психологов по ее индивидуализации.

При подготовке и проведении групповых занятий педагогу-психологу необходимо учитывать следующие *принципы индивидуализации*:

- гибкий подход к организации занятия;
- предварительная подготовка и изучение особенностей группы через наблюдение и взаимодействие с классным руководителем;
- психологическая безопасность каждого участника;
- включение в программу игр, не требующих вербальной активности, для снижения напряжения (невербальные коммуникативные игры);
- вариативность упражнений для адаптации к изменяющейся групповой динамике занятия.

Рассмотрим более подробно каждый из этих принципов.

Гибкий подход к организации занятия. Тренинговый формат предполагает достаточно гибкий подход к организации занятия. Именно гибкая позиция психолога позволяет предельно внимательно отслеживать динамические процессы в группе подростков, быстро реагировать на внештатные ситуации и тем самым обеспечивать безопасность и комфорт всех участников группы. Но групповая динамика часто вносит свои коррективы в процесс тренинга. Поэтому ведущий должен быть готов к трансформации как отдельных игр и упражнений, так и всего сценария в целом в зависимости от настроения группы подростков, их уровня подготовленности и сложившейся ситуации. Главное – управлять изменившейся ситуацией и сделать так, чтобы к концу занятия ведущий и подростки оказались в едином смысловом поле, чтобы обучающиеся поняли и по возможности приняли те идеи, которые специалист первоначально планировал до них донести.

Предварительная подготовка и изучение особенностей группы. Такая форма работы, как групповое тренинговое занятие, требует от педагога-психолога особой глубокой подготовки, сравнимой с метафорой айсберга. Необходимо заранее познакомиться с группой подростков: провести наблюдение на уроке, перемене и во внеурочной деятельности, пообщаться с классным руководителем и уточнить информацию об особенностях данного коллектива. Продумать правила, которые должны соблюдать участники тренинга, и систему мер по их соблюдению. Также необходимо подготовить запасные игры и упражнения в случае, если занятие пойдет не так, как планировалось.

Психологическая безопасность каждого участника. Для первого занятия с новой группой лучше использовать игры на знакомство, двигательную активность и совместную деятельность, не требующие откровенного разговора или серьезного обсуждения. Например, игры «*Построиться по росту*», «*Построиться по цвету волос от темного к светлому*», «*Построй башню из бумаги*», «*Коллаж*» и т. д.

Эти игры также подойдут в случае, если нужно разрядить в группе обстановку и мы заметили, что подростки напряжены и насторожены.

Для подростков, демонстрирующих сопротивление или испытывающих трудности в общении, предлагаются следующие стратегии: можно предложить такому подростку роль эксперта-наблюдателя, отслеживающего соблюдение участниками правил игры, или роль эксперта-консультанта, к которому участники могут обратиться за подсказками.

Включение в программу игр, не требующих вербальной активности. Если в группе есть участник, произносящий фразы «Я не хочу ничего обсуждать», «Я не знаю, что говорить», «Я хочу, чтобы меня оставили в покое» и т. д., то обычно подростки на подобное поведение ожидают услышать замечания или любую другую негативную реакцию со стороны взрослого, и тогда им становится понятно, как вести себя дальше. В этой ситуации педагогу-психологу можно продемонстрировать неожиданную для такого подростка реакцию и показать свою поддержку, сказав фразу: «Конечно, я понимаю, как бывает трудно говорить, особенно в группе». Одновременно это позволит ведущему тренинга придать иной смысл его поведению, показать, что педагог воспринимает его слова не как что-то негативное, а как призыв о помощи из-за коммуникативных трудностей.

Далее необходимо гибко подстроиться под ситуацию и использовать дополнительный арсенал игр и упражнений, не требующих от участников вербальной активности. Например, предложить всей группе поддержать подростка и поиграть в молчанку 2–3 минуты или какую-либо другую игру на невербальную коммуникацию, в которой используются только жесты и мимика. Можно использовать заранее подготовленную систему карточек, не требующих обсуждения ситуации вслух. Также данные карточки могут использоваться анонимно. Дополнительно можно ввести карточки-смайлы или цветные карточки, обозначающие отношение к ситуации.

И конечно, педагог-психолог фиксирует для себя этого ребенка, чтобы при дальнейшей работе постоянно держать его в фокусе своего внимания.

Вариативность упражнений для адаптации к изменяющейся групповой динамике занятия. Бывает, что групповое занятие идет не так, как оно запланировано. Любое упражнение или игру можно трансформировать и адаптировать под ситуацию.

Например, вариант модификация игры «Пассажиры метро». По условию игры одного из подростков необходимо посадить напротив остальной группы, сидящей в ряд по аналогии с пассажирами метро, и предложить группе сказать что-то приятное или отметить какие-то положительные качества у своего одноклассника:

1. Важно учитывать, что в данной игре нельзя вначале сажать напротив всей группы непопулярного подростка. Первым в этой игре должен играть лидер.

2. Не всегда находится смельчак, готовый один сидеть напротив всей группы. Можно объединить детей в две подгруппы, посадить напротив друг друга так же, как сидят пассажиры метро, попросить каждого выбрать для себя оппонента напротив и предложить озвучить для него комплименты или отметить его положительные стороны.

3. Можно использовать карточки, где написаны шаблоны комплиментов или приятных слов, чтобы помочь другим участникам группы быстрее сориентироваться.

4. Можно провести данную игру анонимно – когда все участники группы пишут на карточках свои мысли, а потом подросток, сидящий напротив, или ведущий озвучивает.

Смысл игры сохраняется – она учит способам эффективного взаимодействия, но организация игры трансформировалась под ситуацию.

Еще один пример трансформации игры – часто используемая педагогами игра «Снежный ком», когда каждый последующий участник называет свое имя и имена всех предыдущих игроков.

Может сложиться ситуация, когда в слишком большой и новой по составу группе дети не запоминают сразу все имена:

1) можно разделить сначала детей на подгруппы по 4–5 человек, затем объединить по две подгруппы, а затем и всю группу;

2) вначале предложить всем подросткам свободно походить по кабинету, подойти как можно к большему числу участников группы, самим представиться и постараться запомнить имя игрока;

3) записать на карточках (небольших листочках) сложные для запоминания имена детей;

4) перед проведением игры рассказать детям о приемах запоминания информации (например, ассоциации).

На занятиях бывают ситуации, когда группа участников проявляет чрезмерное возбуждение и в кабинете становится шумно. Приведем примеры управления такого рода обстановкой:

1) до начала работы, на первом занятии, ввести правило, что когда очень шумно, то педагог-психолог вытягивает руку в сторону и показывает уровень шума в кабинете. Для этого также можно использовать любые движения/действия/стоп-слова, о которых психолог заранее договаривается с участниками;

2) чтобы управлять динамикой группы, психологу необходимо привлечь к себе внимание нестандартным способом, например, молча поднять руку вверх, выдержав паузу; или менять интонацию голоса: говорить чрезмерно эмоционально или, наоборот, очень тихо, снижая голос до шепота;

3) когда ведущий заранее знает, что будет иметь дело с активной группой, то сразу договориться с подростками, что они с помощью карточек трех цветов сами по просьбе педагога будут периодически оценивать уровень шума в группе. Набор карточек есть у каждого обучающегося, и, когда очень шумно, психолог произносит только одно слово «Светофор», и подростки сами с помощью карточек определяют уровень шума. Этим приемом можно достичь сразу двух целей. С одной стороны, организация поведения подростков, с другой – передача им ответственности за контроль над шумом и возможность самостоятельно урегулировать этот вопрос, т. е. мотивация к проявлению эмоционального самоконтроля;

4) также можно повлиять на поведение подростков, когда они сильно шумят, попросив их выполнить какую-то инструкцию, например, хлопнуть два раза в ладоши, если они слышат психолога;

5) предложить подросткам какую-то игру на невербальную коммуникацию, но для этого, безусловно, нужно заранее сделать подборку таких игр и выбрать не просто любую игру, а такую, которую по содержанию можно «вписать» в общий контекст тренинга.

В ситуации, когда в подростковой группе наблюдается феномен социальной изоляции отдельного участника (это типичное проявление возрастных особенностей данного периода развития), психологу рекомендуется применять следующие стратегии работы:

1. Выступить в роли модели социального взаимодействия, демонстрируя группе паттерны конструктивного общения с изолированным подростком. Это особенно важно, учитывая характерную для подросткового возраста ориентацию на авторитетные фигуры и склонность к социальному научению.

2. Инициировать дискуссию, используя метод проекции через анализ аналогичных ситуаций в литературных произведениях или кинофильмах. Данный подход учитывает особенности подросткового мышления, способствующего лучшему усвоению материала через опосредованные примеры.

3. Систематически акцентировать внимание группы на позитивных характеристиках и достижениях изолированного участника. Эта стратегия основана на понимании значимости социального статуса в подростковой среде и механизмов формирования групповой иерархии.

4. Использовать игры и упражнения, в которых партнер выбирается в случайном порядке, например упражнение «Карусель». В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», то есть

лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний, неподвижный, и внешний, подвижный. Время на установление контакта и проведение беседы – 1–2 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику. Данная игра позволяет преодолеть сложившиеся замкнутые микрогруппы в коллективе, создать условия для вынужденного взаимодействия, снизить эффект социального отторжения.

5. Использовать вариант сюжетно-ролевой игры, где каждый подросток в игре представляет не себя, а персонажа из сказки/фильма/мультфильма. Необходимо учитывать, что изолированному коллективом подростку надо подобрать популярный образ, принимаемый всей группой.

Заключение

Проведенное нами научно-теоретическое исследование подтвердило необходимость индивидуализированного подхода к организации групповых тренингов развития коммуникативных навыков у младших подростков. Анализ психолого-педагогической литературы и практического опыта позволил систематизировать ключевые принципы адаптации тренинговых занятий, учитывающие личностные особенности участников. Авторская позиция по проблеме исследования выявила, что традиционные методы групповой работы требуют существенной модификации к условиям возрастных изменений и личностных особенностей младших подростков, характеризующихся эмоциональной лабильностью, потребностью в самоутверждении, неравномерностью когнитивного развития, социальной уязвимостью. Основные результаты исследования включают разработку системы принципов индивидуализации, конкретные методические приемы адаптации упражнений, технологии управления групповой динамикой, стратегии работы психолога с протестным поведением и социальной изоляцией некоторых подростков, практические рекомендации для педагогов-психологов. Исследование показывает, что эффективность вмешательства повышается при сочетании групповых методов с индивидуальной работой, учитывающей личностные особенности как изолированного подростка, так и групповой динамики в целом.

Таким образом, индивидуализация групповых тренингов для младших подростков требует от школьного психолога гибкости, глубокого понимания групповой динамики и готовности адаптировать имеющийся сценарий занятия под текущие потребности участников. Предложенные в статье приемы и подходы позволяют создать безопасную и комфортную среду на групповых занятиях для развития коммуникативных навыков, что способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе.

Перспективой развития данной темы исследования выступает актуальный вопрос современного образования в психолого-педагогическом сопровождении детей подросткового возраста с разными вариантами нарушений онтогенеза и имеющих различные образовательные потребности. Так как современная инклюзивная образовательная среда требует разработки гибких, дифференцированных подходов к организации коррекционной работы, подбору материала для групповых занятий и методических приемов, позволяющих учитывать индивидуальные психофизические особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, надо создавать условия для успешной социализации всех участников образовательного процесса, обеспечивать равные возможности для получения образования, минимизировать риски школьной дезадаптации.

Ссылки на источники

1. Истомина С. В. Развитие коммуникативных умений у подростков посредством тренинговой работы // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2(50). – С. 230–236. DOI: 10.52772/25420291_2021_2_230. EDN: MIXCWC.
2. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 132 с. – (Высшее образование).
3. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6–20. – URL: <https://elib.gsu.by/handle123456789/67320>
4. Озерова С. А. Психологические особенности личности тревожного подростка: учеб. пособие. – М.: Экон-Информ, 2022. – 175 с.
5. McLeod S. Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. – 2008. – С. 1–35. DOI: 10.5281/zenodo.15241647.
6. Di Norcia A., Mascaro C., Bianchi D. et al. Psychological Difficulties in Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown: The Effects of Spending Free Time with Parents or Using Digital Devices // Children. – 2023. – 10. – P. 1349. DOI: 10.3390/children10081349.
7. Agustina S., Elsanti D. Stress, anxiety, and depression among junior high school students in Purwokerto, Indonesia // Malahayati International Journal of Nursing and Health Science. – 2025. – Vol. 07, No.11. – P. 1415–1419. DOI: 10.33024/minh.v7i11.599.
8. Моргунова Н. С. К вопросу о взрослении и личностных кризисах школьников младшего подросткового возраста // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 1(21). – С. 87–95. EDN: GZAI0X.
9. Борисова И. В. Взаимосвязь школьной тревожности и мотивации учебной деятельности на этапе адаптации к обучению в 5-х классах // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 5. – С. 22–28.
10. Савинова Н. А. ФГОС ООО как условие обеспечения индивидуализации образования // Непрерывное образование. – 2014. – № 3(9). – С. 32–35.
11. Ясвин В. А. Групповой психологический тренинг как среда личностно-развивающих возможностей // Hominum. – 2021. – № 1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46257794>
12. Асмолов А. Г. Практическая психология и проектирование вариативного образования в России: от парадигмы конфликта // Вопросы психологии. – 2003. – 4. – С. 3–15. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44654233>
13. Программа психолого-педагогических занятий «Уроки психологии: путь к себе» как инструмент создания условий для укрепления и сохранения психологического благополучия обучающихся / Л. Е. Олтаржевская, А. А. Кузнецова, О. А. Голерова [и др.] // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, № 2-1. – С. 3–20. DOI: 10.17759/bppe.2025220201. EDN QZFOXE.
14. Чаткина С. Н., Варданян Ю. В., Бородастова Ю. В. Особенности психологического тренинга в работе с тревожными подростками // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 5(148). – С. 223–230. DOI: 10.51379/kpj.2021.149.5.031. EDN: KEPYBC.

Elena B. Borisova,

Senior Instructor, Department of Education for Visually Impaired, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Levit03@yandex.ru

Individualization of group training sessions considering the personal characteristics of teenagers

Abstract. The relevance of the study is justified by the need to individualize trainings for younger adolescents (11-13 years old), who often show resistance, anxiety or hyperactivity in group classes. The aim of the article is to systematize the techniques for adapting training exercises taking into account personal characteristics. Based on the analysis of literature and practical experience, the author proposes original modification of games, techniques and exercises. This approach reduces stress, increases involvement and creates a safe psychological environment for the development of communication skills in adolescents. The article also describes specific techniques for working with protest behavior in adolescents and social isolation.

Key words: early adolescence, group dynamics, interpersonal communication, communication skills, modification of games and exercises, individual approach, rules of training.

References

1. Istomina, S. V. (2021). "Razvitie kommunikativnykh umenij u podrostkov posredstvom treningovoj raboty", *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, № 2(50), pp. 230–236. DOI: 10.52772/25420291_2021_2_230. EDN: MIXCWC (in Russian).

2. Bobchenko, T. G. (2020). *Psihologicheskie treningi: osnovy treningovoy raboty: ucheb. posobie*, 2-e izd., ispr. i dop, Yurajt, Moscow, 132 p. (Vysshee obrazovanie) (in Russian).
3. El'konin, D. B. (1971). "K probleme periodizatsii psicheskogo razvitiya v detskom vozraste", *Voprosy psichologii*, № 4, pp. 6–20. Available at: <https://elib.gsu.by/handle123456789/67320> (in Russian).
4. Ozerova, S. A. (2022). *Psihologicheskie osobennosti lichnosti trevozhnogo podrostka: ucheb. posobie*, Ekon-Inform, Moscow, 175 p. (in Russian).
5. McLeod, S. (2008). *Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development*, pp. 1–35. DOI: 10.5281/zenodo.15241647 (in English).
6. Di Norcia, A., Mascaro, C., Bianchi, D. et al. (2023). "Psychological Difficulties in Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown: The Effects of Spending Free Time with Parents or Using Digital Devices", *Children*, 10, p. 1349. DOI: 10.3390/children10081349 (in English).
7. Agustina, S., & Elsanti, D. (2025). "Stress, anxiety, and depression among junior high school students in Purwokerto, Indonesia", *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, vol. 07, no.11, pp. 1415–1419. DOI: 10.33024/minh.v7i11.599 (in English).
8. Morgunova, N. S. (2020). "K voprosu o vzroslenii i lichnostnykh krizisakh shkol'nikov mladshogo podrostkovogo vozrasta", *Zdravoohranenie, obrazovanie i bezopasnost'*, № 1(21), pp. 87–95. EDN: GZAI0X (in Russian).
9. Borisova, I. V. (2018). "Vzaimosvyaz' shkol'noj trevozhnosti i motivatsii uchebnoj deyatel'nosti na etape adaptatsii k obucheniyu v 5-h klassakh", *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*, t. 23, № 5, pp. 22–28 (in Russian).
10. Savinova, N. A. (2014). "FGOS OOO kak uslovie obespecheniya individualizatsii obrazovaniya", *Nepreryvnoe obrazovanie*, № 3(9), pp. 32–35 (in Russian).
11. Yasvin, V. A. (2021). "Grupповой psichologicheskij trening kak sreda lichnostno-razvivayushchikh vozmozhnostej", *Hominum*, № 1. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46257794> (in Russian).
12. Asmolov, A. G. (2003). "Prakticheskaya psichologiya i proektirovanie variativnogo obrazovaniya v Rossii: ot paradigmy konflikta", *Voprosy psichologii*, 4, pp. 3–15. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44654233> (in Russian).
13. Oltarzhevskaya, L. E. et al. (2025). "Programma psichologo-pedagogicheskikh zanyatij «Uroki psichologii: put' k sebe» kak instrument sozdaniya uslovij dlya ukrepleniya i sohraneniya psichologicheskogo blagopoluchiya obuchayushchihsya", *Vestnik prakticheskoy psichologii obrazovaniya*, t. 22, № 2-1, pp. 3–20. DOI: 10.17759/bppe.2025220201. EDN QZFOX (in Russian).
14. Chatkina, S. N., Vardanyan, Yu. V., & Borodastova, Yu. V. (2021). "Osobennosti psichologicheskogo treninga v rabote s trevozhnymi podrostkami", *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal*, № 5(148), pp. 223–230. DOI: 10.51379/kpj.2021.149.5.031. EDN: KEPYBC (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	01.09.25	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	15.10.25
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	15.10.25	Опубликована <i>Published</i>	31.10.25

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Борисова Е. Б., 2025