

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

“Я АКТИВ!”



# ПОДРОСТКОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО: КОГДА ТРУДНО НАЙТИ СВОИХ

**Практическое руководство для психологов-  
консультантов**

Практический психолог, преподаватель,  
выпускник аспирантуры, супервизор проекта  
**Заречнева Елена Ивановна**

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

**ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,**  
Онлайн по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте

**[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)**

и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



# Подростковое одинокчество: когда трудно найти своих

Диагностика и психологическое  
сопровождение подростков с трудностями  
в установлении социальных связей

**Практический психолог, преподаватель,  
выпускник аспирантуры, супервизор  
проекта Заречнева Елена Ивановна**





# Структура ПРЕЗЕНТАЦИИ

1. Феномен подросткового одиночества: теоретические основания
2. Типология одиночества в подростковом возрасте
3. Факторы риска и механизмы формирования социальной изоляции
4. Диагностический инструментарий
5. Алгоритм первичной диагностики
6. Методы работы: когнитивный уровень
7. Методы работы: эмоциональный уровень
8. Методы работы: поведенческий уровень
9. Методы работы: системный и контекстуальный уровень
10. Практические упражнения для индивидуальной работы
11. Практические упражнения для групповой работы
12. Кейс 1: Социальная тревожность и избегание
13. Кейс 1: Ход работы и результаты
14. Кейс 2: Трудности после смены среды
15. Кейс 2: Ход работы и результаты
16. Кейс 3: Цифровая социализация и дефицит офлайн-контакта
17. Протоколы работы с разными типами запросов
18. Работа с родителями: рекомендации и техники
19. Работа со школой: системное взаимодействие
20. Чек-лист психолога
21. Этические аспекты работы с подростками
22. Кризисные ситуации: алгоритм действий

# Феномен подросткового одиночества: теоретические основания

Определение:

**Подростковое одиночество** - это субъективное переживание разрыва между желаемым и фактическим качеством социальных связей, сопровождающееся эмоциональным дискомфортом и когнитивными искажениями в восприятии себя и других.

**Ключевые характеристики подросткового возраста, влияющие на социализацию:**

1. Формирование идентичности: поиск ответа на вопрос Кто я, потребность в референтной группе
2. Сепарация от родителей: перенос эмоциональной значимости на сверстников
3. Гиперчувствительность к оценке: страх отвержения, сравнение с другими
4. Развитие абстрактного мышления: рефлексия отношений, но и склонность к катастрофизации
5. Гормональная перестройка: эмоциональная лабильность, импульсивность

**Теоретические подходы:**

- Теория привязанности (Боулби): ранний опыт влияет на ожидание доступности других
- Социально-когнитивная теория (Бандура): самоэффективность в социальных ситуациях
- Теория социального сравнения (Фестингер): оценка себя через сравнение со сверстниками
- Экзистенциальный подход (Ялом): одиночество как часть человеческого бытия

# Типология одиночества в подростковом возрасте

## Типы одиночества и их проявления

Тип одиночества	Характеристика	Проявления	Целевая группа
Эмоциональное	Дефицит близкой, доверительной связи	Чувство непонятости, тоска по искреннему контакту, идеализация дружбы	Подростки с тревожным стилем привязанности
Социальное	Отсутствие включённости в группу сверстников	Изоляция в классе, отсутствие приглашений, чувство изгоя	Подростки после смены школы, с особенностями развития
Экзистенциальное	Переживание фундаментальной отдалённости от других	Вопросы о смысле, ощущение что никто не поймёт по-настоящему	Рефлексивные подростки, одарённые, с высоким уровнем самоанализа
Ситуативное	Временная изоляция из-за внешних обстоятельств	Переезд, болезнь, конфликт с другом, переход в новую среду	Подростки в переходных периодах
Хроническое	Длительная изоляция, ставшая паттерном	Устойчивые убеждения Я не нужен, избегание контактов, депрессивные симптомы	Подростки с длительной историей отвержения

# Факторы риска формирования социальной изоляции

## Многоуровневая модель факторов риска

Уровень	Факторы риска	Механизм влияния
Индивидуальный	Социальная тревожность, низкая самооценка, негативные убеждения о людях, дефицит социальных навыков	Избегание социальных ситуаций, самоисполняющиеся пророчества, искажённое восприятие обратной связи
Семейный	Гиперопека или эмоциональная депривация, конфликтные отношения родителей, отсутствие модели дружбы	Неадаптивные паттерны привязанности, дефицит опыта конструктивного взаимодействия
Школьный	Травля, исключение из группы, негативный опыт публичных выступлений, неадекватная оценка учителей	Формирование школы как источника угрозы, генерализация избегания
Социально-культурный	Стигматизация особенностей, культурные нормы маскулинности, давление успеха	Внутренняя стигма, страх несоответствия, подавление потребности в контакте
Цифровой	Замена офлайн-контакта виртуальным, социальное сравнение в сетях, кибербуллинг	Иллюзия связи при дефиците глубины, усиление чувства неполноценности

# Диагностический инструментарий

## Методики для работы с подростковым

одиночеством

Методика	Автор	Что измеряет	Возраст	Время
Шкала одиночества UCLA (детская версия)	Эшер и др.	Субъективное переживание одиночества	12-18 лет	15 мин
Опросник социальной тревожности (SPAI-C)	Биддел и др.	Страх оценки и избегание в социальных ситуациях	8-17 лет	20 мин
Методика диагностики межличностных отношений (Лири)	адаптация	Стиль взаимодействия, доминирование-подчинение	14-18 лет	25 мин
Социометрия	Дж. Морено	Статус в группе, взаимные выборы	10-18 лет	30 мин
Проективная методика Рисунок человека в ситуации общения	авторская адаптация	Бессознательные представления о контакте	12-18 лет	30 мин
Опросник стиля привязанности (ППОВ)	адаптация Бартоломью	Модель привязанности во взаимоотношениях	14-18 лет	20 мин

# Шкала одиночества UCLA (детская версия): структура и интерпретация

Структура опросника:

20 утверждений, оцениваемых по шкале от 1 (никогда) до 4 (часто)

10 прямых пунктов (Я чувствую себя изолированным)

10 обратных пунктов (У меня есть люди, с которыми я могу поговорить)

Примеры пунктов:

Я чувствую, что мне не с кем поговорить

Я чувствую себя частью группы

Мне не хватает компании

Есть люди, которым я могу довериться

Я чувствую себя покинутым

Интерпретация баллов:

20-35 баллов: низкий уровень одиночества (норма)

36-50 баллов: умеренный уровень (зона риска, требует внимания)

51-65 баллов: высокий уровень (выраженное переживание, показана работа)

66-80 баллов: очень высокий уровень (кризисное состояние, возможна коморбидность)

Особенности применения с подростками:

Важно объяснить, что нет правильных ответов

Подчеркнуть конфиденциальность результатов

После заполнения - краткая беседа для контекстуализации ответов

Сочетать с качественными методами (интервью, наблюдение)

Ссылка на опросник онлайн- [https://psytests.org/ipl/uclav3F\\_1.html](https://psytests.org/ipl/uclav3F_1.html)

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



# Алгоритм первичной диагностики

## **Этап 1.** Установление контакта и сбор анамнеза (40-50 мин)

Биографическое интервью: история дружбы, ключевые события, переезды, конфликты  
Карта значимых отношений: кто есть в жизни сейчас, кто был важен раньше  
Субъективная картина: как подросток описывает своё одиночество, чего не хватает  
Оценка ресурсов: увлечения, сильные стороны, поддержка семьи, школьные связи

## **Этап 3.** Наблюдение и качественный анализ (20-30 мин)

Наблюдение за невербальным поведением в сессии  
Анализ нарратива: как подросток рассказывает о себе и других  
Выявление повторяющихся тем и паттернов

## **Этап 2.** Стандартизированная диагностика (30-40 мин)

Шкала одиночества UCLA  
Опросник социальной тревожности (при наличии избегания)  
Социометрия (с согласия класса и родителей)  
Проективная методика для доступа к бессознательным представлениям

## **Этап 4.** Формулировка гипотез и плана (15-20 мин)

Определение типа одиночества и ключевых поддерживающих факторов  
Выбор мишеней вмешательства: убеждения, навыки, тревога, среда  
Согласование целей с подростком и родителями  
(с учётом конфиденциальности)

# Методы работы: когнитивный уровень

## Техники работы с убеждениями о себе и других

Техника	Цель	Инструкция	Пример применения
Выявление автоматических мыслей	Осознание искажённых убеждений о социальных ситуациях	Подросток записывает мысли, возникающие перед/во время общения	Ситуация: звонок одноклассника. Мысль: Он звонит только когда что-то нужно. Эмоция: обида
Когнитивная реструктуризация	Замена дисфункциональных убеждений на адаптивные	Поиск доказательств за и против, генерация альтернатив	Убеждение: Меня никто не любит. Доказательства против: Маша пригласила на день рождения, мама поддерживает
Эксперимент с проверкой убеждений	Поведенная проверка катастрофических прогнозов	Планирование действия, противоречащего убеждению, отслеживание результата	Убеждение: Если я заговорю первым, меня отвергнут. Эксперимент: спросить у одноклассника о домашнем задании
Работа с внутренним критиком	Снижение самообвинений и гиперкритичности	Диалог с фигурой внутреннего критика, развитие сострадания к себе	Упражнение: написать письмо себе от имени поддерживающего друга

# Методы работы: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

## Техники регуляции эмоций в социальном контексте

Техника	Цель	Инструкция	Пример применения
Распознавание и называние эмоций	Развитие эмоциональной грамотности	Использование шкал, карт эмоций, дневника чувств	После социальной ситуации: Что я чувствовал? Где в теле? Как назвал бы это чувство?
Техники заземления и саморегуляции	Снижение тревоги перед и во время контакта	Дыхательные упражнения, сканирование тела, якорение ресурса	Перед выходом к доске: 3 глубоких вдоха, ощутить опору ног, вспомнить успешный опыт
Работа со стыдом и уязвимостью	Снижение избегания из-за страха оценки	Нормализация эмоций, разделение поступка и личности, упражнение на самопринятие	Обсуждение: Стыд - это сигнал о ценности контакта, а не доказательство неполноценности
Развитие эмпатической точности	Улучшение понимания эмоций других	Упражнения на распознавание мимики, интонации, контекста	Просмотр видеофрагментов с паузами: Что чувствует герой? Что может ему помочь?

# Методы работы: поведенческий уровень

## Техники развития социальных навыков

Техника	Цель	Инструкция	Пример применения
Ролевые игры	Отработка навыков в безопасной среде	Моделирование социальных ситуаций с обратной связью	Ситуация: присоединиться к разговору в классе. Отработка входа, фраз, реакции на отказ
Поведенческая активация	Постепенное включение в социальную среду	Иерархия социальных задач от простых к сложным	Уровень 1: улыбнуться однокласснику. Уровень 5: пригласить кого-то на совместное дело
Тренинг ассертивности	Развитие навыка отстаивания границ без агрессии	Отработка Я-высказываний, отказа, запроса помощи	Фраза: Мне важно высказать своё мнение, даже если оно отличается от других
Навыки поддержания контакта	Развитие умения углублять и сохранять связи	Упражнения на активное слушание, вопросы, самораскрытие	Практика: задать 3 открытых вопроса, поделиться личным опытом, отреагировать на ответ

# Методы работы: системный и контекстуальный уровень

## **Упражнение 1.** Карта социальной экосистемы

Инструкция:

Подросток рисует круги: в центре - Я, вокруг - значимые люди и группы

Близость круга отражает эмоциональную значимость

Цветом или знаком отмечается: поддержка, нейтралитет, напряжение

Анализ: где есть ресурс, где дефицит, куда можно направить усилия

**Цель:** Визуализация социальной сети, поиск точек роста, снижение ощущения тотальной изоляции

## **Упражнение 2.** Анализ школьного контекста

Инструкция:

Составление карты школьного пространства: где комфортно, где тревожно

Выявление триггеров: перемена, столовая, групповая работа

Генерация стратегий: как минимизировать стресс, где искать поддержку

Планирование микро-шагов: один маленький эксперимент на неделю

**Цель:** Повышение предсказуемости среды, развитие проактивной позиции

## **Упражнение 3.** Работа с цифровой средой

Инструкция:

Аудит социальных сетей: какие платформы, сколько времени, какие эмоции после

Анализ контента: сравнение с другими, поиск одобрения, избегание

Планирование цифровой гигиены: лимиты, осознанный выбор, баланс с офлайн

Эксперимент: неделя без сравнения, фокус на аутентичном самовыражении

**Цель:** Снижение негативного влияния цифровой среды, развитие осознанного использования



# Практические упражнения для индивидуальной работы

## Упражнение 1. Дневник социальных ситуаций

Материалы: бланк или тетрадь, ручка

Время: 10-15 минут в день в качестве домашнего задания

Инструкция:

Шаг 1. После значимой социальной ситуации записать:

Что произошло (факты, без оценок)

Что я подумал (автоматические мысли)

Что я почувствовал (эмоции, интенсивность 1-10)

Что я сделал (поведение)

Что я хотел бы сделать в следующий раз (альтернатива)

Шаг 2. Раз в неделю анализировать записи с психологом:

Какие мысли повторяются

Где связь между мыслью, эмоцией и поведением

Какие альтернативы уже удалось попробовать

**Цель:** Развитие рефлексии, выявление паттернов, отслеживание прогресса



## Практические упражнения для групповой работы

### Упражнение 1. Круг доверия

Материалы: мягкий мяч или предмет для передачи

Время: 25-30 минут

Группа: 6-10 подростков

Инструкция:

Шаг 1. Участники садятся в круг, психолог объясняет правила:

Говорит тот, у кого предмет

Можно пропустить ход, сказав Пас

Всё сказанное остаётся в круге (конфиденциальность)

Шаг 2. Темы для обсуждения (по выбору группы):

Что для меня значит настоящая дружба

Когда я чувствовал себя принятым

Что мне трудно в общении

Что я ценю в других людях

Шаг 3. После круга - рефлексия:

Что было легко, что трудно

Что удивило в ответах других

Что забираю с собой из этого опыта

**Цель:** Развитие эмпатии, нормализация трудностей, опыт безопасного самораскрытия



# Практические упражнения для групповой работы

## Упражнение 2. Социальный конструктор

Материалы: карточки с ситуациями, таймер

Время: 40 минут

Группа: 8-12 подростков

Инструкция:

Шаг 1. Разделение на мини-группы по 3-4 человека

Шаг 2. Каждая группа получает карточку с социальной ситуацией:

Как присоединиться к разговору

Как сказать нет, не обидев

Как поддержать друга в трудную минуту

Как разрешить мелкий конфликт

Шаг 3. За 15 минут группа готовит мини-сценку с решением ситуации

Шаг 4. Презентация сценок, обсуждение: какие стратегии сработали, что можно добавить

**Цель:** Отработка навыков в игровой форме, обмен опытом, развитие креативности в решении социальных задач

# Кейс 1: социальная тревожность и избегание

Паспорт случая

Клиент: Артём, 14 лет, 8 класс

Запрос (со слов матери): Не хочет ходить в школу, говорит, что его никто не понимает, друзей нет. Дома замкнулся, в соцсетях сидит, но с реальными людьми не общается.

Субъективный запрос подростка: Хочу, чтобы меня не трогали. Но иногда очень одиноко.

Диагностика:

Шкала одиночества UCLA: 62 балла (высокий уровень)

Опросник социальной тревожности (SPAI-C): 48 баллов (выраженная тревога)

Социометрия: статус изолированного, 0 взаимных выборов

Проективная методика: изображение человека в углу, спиной к группе

Анамнез:

Раннее детство: частые переезды, смена школ, нестабильность контактов

5-6 класс: эпизод насмешек из-за внешности, после чего начал избегать внимания

Текущая ситуация: учится хорошо, но на уроках не поднимает руку, на переменах сидит в телефоне

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”





# Кейс 1: ход работы

Протокол вмешательства (14 индивидуальных сессий, КПТ-ориентированный подход)

Сессия 1-2. Задача: Установление контакта, нормализация, диагностика. Методы: Интервью, шкалы, психообразование о тревоге. Результат: Снижение напряжения, согласие на работу

Сессия 3-5. Задача: Работа с убеждениями. Методы: Дневник мыслей, когнитивная реструктуризация, эксперименты. Результат: Осознание связи мысль-эмоция-поведение, первые проверки убеждений

Сессия 6-8. Задача: Развитие навыков саморегуляции. Методы: Дыхательные техники, якорение ресурса, работа с телом. Результат: Снижение физиологических проявлений тревоги

Сессия 9-11. Задача: Поведенческая активация. Методы: Иерархия социальных задач, ролевые игры, постепенная экспозиция. Результат: Успешные микро-шаги (улыбнулся, задал вопрос, присоединился к разговору)

Сессия 12-13. Задача: Закрепление и обобщение. Методы: Анализ прогресса, планирование поддержки, профилактика рецидивов. Результат: Сформулированы сигналы тревоги и алгоритм самопомощи

Сессия 14. Задача: Завершение. Методы: Ритуал завершения, обратная связь, рекомендации. Результат: Подросток готов продолжать самостоятельную работу

Результаты через 2 месяца:

Шкала одиночества UCLA: 62 изменилось на 41 балл (умеренный уровень)

Социальная тревожность: снизилась на 35 процентов

Социометрия: 2 взаимных выбора, статус периферийного участника

Субъективная оценка: Появились люди, с которыми можно поговорить



## Кейс 2: трудности после смены среды

Паспорт случая

Клиент: София, 15 лет, переехала в новый город 4 месяца назад, 9 класс

Запрос: Раньше была душой компании, а здесь никого не могу найти. Все уже сдружилось, а я как чужая. Не понимаю, что делаю не так.

Диагностика:

Шкала одиночества UCLA: 55 баллов (высокий уровень)

Опросник стиля привязанности: тревожно-амбивалентный тип

Интервью: ностальгия по старой компании, сравнение новой среды с идеализированным прошлым

Анамнез:

До переезда: стабильная компания друзей с начальной школы, высокий социальный статус

Переезд: вынужденный (работа родителей), без возможности попрощаться с друзьями

Текущая ситуация: формально вежливые отношения с одноклассниками, но глубины нет



## Кейс 2: ход работы

Протокол вмешательства (10 индивидуальных сессий, интегративный подход)

Сессия 1-2. Задача: Стабилизация, работа с утратой. Методы: Психообразование о горе утраты контакта, техники завершения гештальта. Результат: Легализация тоски, снижение самообвинений

Сессия 3-4. Задача: Анализ паттернов. Методы: Карта социальной экосистемы, сравнение старой и новой среды. Результат: Осознание, что стратегия, работавшая раньше, не подходит в новом контексте

Сессия 5-7. Задача: Развитие адаптивных стратегий. Методы: Ролевые игры, тренинг инициации контакта, работа с ожиданиями. Результат: Отработка новых фраз, снижение требований к мгновенной близости

Сессия 8-9. Задача: Поведенческие эксперименты. Методы: Иерархия задач, мониторинг результатов, коррекция убеждений. Результат: Успешные попытки присоединиться к интересам одноклассников

Сессия 10. Задача: Завершение и план поддержки. Методы: Ресурсный круг, профилактика рецидивов, рекомендации. Результат: Подросток сформулировал реалистичные ожидания и план действий

Результаты через 3 месяца:

Шкала одиночества UCLA: 55 изменилось на 38 баллов (умеренный уровень)

Субъективная оценка: Появились 2-3 человека, с которыми комфортно

Поведение: Участвует в групповых проектах, инициирует общение по интересам

Эмоциональное состояние: Снижение тоски, рост надежды

# Кейс 3: цифровая социализация и дефицит оффлайн-контакта

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



Паспорт случая

Клиент: Дмитрий, 16 лет, 10 класс

Запрос: В интернете у меня много подписчиков, я активный, а в реальности как будто не я.  
Не знаю, как быть собой с людьми лицом к лицу.

Диагностика:

Шкала одиночества UCLA: 49 баллов (умеренно-высокий уровень)

Опросник цифровой коммуникации (авторская адаптация): высокая зависимость от онлайн-одобрения

Наблюдение: в сессии скован, избегает зрительного контакта, но в переписке активен и экспрессивен

Анамнез:

С 12 лет активное ведение блога, рост популярности в соцсетях

В школе: средний статус, отсутствие близких друзей, эпизодические насмешки из-за увлечений

Паттерн: вкладывает энергию в онлайн-образ, избегает рисков офлайн-контакта

# Кейс 3: ход работы

Протокол вмешательства (12 индивидуальных сессий, интегративный подход)

Сессия 1-3. Задача: Исследование диссонанса между онлайн- и офлайн-Я. Методы: Нарративная техника, анализ цифрового следа, работа с идентичностью. Результат: Осознание разрыва между аватаром и реальным опытом

Сессия 4-6. Задача: Развитие аутентичной самопрезентации. Методы: Упражнения на телесную осознанность, отработка Я-высказываний, работа со стыдом. Результат:

Снижение страха быть настоящим, первые опыты самораскрытия в сессии

Сессия 7-9. Задача: Балансировка цифровой и реальной среды. Методы: Аудит соцсетей, планирование цифровой гигиены, поведенческие эксперименты в офлайн. Результат:

Снижение времени в сети на 30 процентов, рост инициативы в реальных контактах

Сессия 10-11. Задача: Интеграция опыта. Методы: Рефлексия прогресса, перенос навыков из онлайн в офлайн, планирование поддержки. Результат: Формулировка личной стратегии баланса

Сессия 12. Задача: Завершение. Методы: Ритуал завершения, рекомендации, профилактика рецидивов. Результат: Подросток готов к самостоятельному поддержанию изменений

Результаты через 2 месяца:

Шкала одиночества UCLA: 49 изменилось на 36 баллов

Цифровая зависимость: снизилась, появился осознанный выбор контента

Офлайн-контакты: установил контакт с 2 одноклассниками по интересам

Самооценка аутентичности: рост с 4.2 до 7.1 из 10



# Протоколы работы с разными типами запросов

## Алгоритмы вмешательства

Тип клиента	Ключевая проблема	Приоритетные методы	Длительность	Ожидаемый результат
Социальная тревожность и избегание	Страх оценки, катастрофизация, поведенческое избегание	КПТ: когнитивная реструктуризация, экспозиция, тренинг навыков	12-16 сессий	Снижение тревоги, рост социальной активности, формирование адаптивных убеждений
Изоляция после смены среды	Утрата социальных связей, трудности адаптации, ностальгия	Интегративный подход: работа с утратой, развитие новых стратегий	8-12 сессий	Принятие изменений, формирование новых контактов, снижение тоски
Цифровая подмена контакта	Диссонанс онлайн-офлайн Я, дефицит глубины, зависимость от одобрения	Нарративный и телесный подход: интеграция идентичности, баланс сред	10-14 сессий	Развитие аутентичности, осознанное использование цифровых платформ, рост офлайн-контактов
Хроническое одиночество	Устойчивые убеждения о неполноценности, депрессивные симптомы, социальная дезадаптация	Длительная поддерживающая терапия, работа с травмой отвержения	20 и более сессий	Стабилизация состояния, формирование хотя бы одного доверительного контакта, снижение самообвинений
Одиночество при особенностях развития	Дефицит социальных навыков, непонимание невербальных сигналов, стигматизация	Специализированный тренинг социальных навыков, психообразование окружения	16-24 сессии	Развитие базовых навыков коммуникации, создание поддерживающей среды, повышение самооценки

# Работа с родителями: рекомендации и техники

## Стратегии взаимодействия с родителями

Задача	Рекомендации	Типичные ошибки	Альтернатива
Информирование о проблеме	Объяснять, что одиночество - не лень и не характер, а психологическая трудность, требующая поддержки	Обвинять подростка в замкнутости, сравнивать с более общительными сверстниками	Нормализовать переживания, подчеркнуть сильные стороны, предложить конкретные шаги поддержки
Поддержка без гиперопеки	Поощрять самостоятельные шаги, создавать возможности для контакта, но не форсировать	Организовывать общение насильно, контролировать каждый шаг, решать проблемы за подростка	Предлагать выбор, обсуждать стратегии, быть доступным для обсуждения, но не вмешиваться без запроса
Работа с собственной тревогой	Осознавать, что тревога родителей передаётся подростку и усиливает избегание	Проецировать свои страхи на ребёнка, требовать быстрых результатов	Прорабатывать свою тревогу (индивидуально или в группе), фокусироваться на процессе, а не только результате
Создание безопасной среды дома	Поддерживать открытость, принимать эмоции, быть моделью конструктивного общения	Критиковать за неудачи в общении, игнорировать запросы на поддержку	Практиковать активное слушание, валидировать чувства, делиться своим опытом преодоления трудностей

### Техника Семейный совет по поддержке:

Инструкция для психолога:

Пригласить родителей на отдельную встречу (без подростка, с его согласия)

Обсудить: что помогает подростку чувствовать себя принятым, что усугубляет изоляцию

Совместно сформулировать 3-5 конкретных действий семьи на ближайший месяц

Договориться о регулярной обратной связи и коррекции стратегии

**Цель:** Синхронизация усилий, снижение противоречивых посланий, создание единой поддерживающей среды

# Работа со школой: системное взаимодействие

## Формы взаимодействия с образовательной организацией

Уровень	Формы работы	Цель	Ожидаемый результат
Индивидуальный	Консультации классного руководителя, рекомендации учителям	Повышение информированности педагогов о потребностях подростка	Адаптация педагогических подходов, снижение давления, создание ситуаций успеха
Групповой	Тренинги коммуникации для класса, профилактика буллинга	Улучшение климата в коллективе, развитие эмпатии у сверстников	Рост включённости подростка, снижение риска отвержения, формирование культуры поддержки
Системный	Участие в педсоветах, разработка школьных программ социализации	Интеграция психологической поддержки в образовательную среду	Устойчивые изменения в школьной культуре, профилактика изоляции на уровне системы

# ЧЕК-ЛИСТ ПСИХОЛОГА

## Контрольный список работы с денежной темой

Диагностика:	Планирование:	Работа:	Завершение:
Собран анамнез социальной истории подростка	Сформулированы конкретные, измеримые цели (совместно с подростком)	Создана безопасная, принимающая атмосфера для исследования уязвимости	Достигнуты поставленные цели или сформулированы причины их недостижения
Проведена стандартизированная диагностика (шкала одиночества, при необходимости - тревожности)	Выбран подход, соответствующий типу одиночества и личности клиента	Регулярно отслеживается динамика и сопротивление	Подросток владеет навыками самостоятельного регулирования социального взаимодействия
Оценён статус в группе (социометрия, наблюдение, обратная связь от педагогов)	Определены критерии успеха и завершения работы	Используются техники, соответствующие выбранному подходу и возрасту	Создан план поддержки и профилактики рецидивов
Выявлены поддерживающие факторы изоляции (убеждения, навыки, среда)	Согласован уровень вовлечения родителей и школы (с учётом конфиденциальности)	Дается структурированное домашнее задание после каждой сессии	Проведена итоговая обратная связь и рефлексия процесса
Оценены риски (депрессия, суицидальность, школьная дезадаптация)		Ведётся учёт прогресса (шкалы, обратная связь, наблюдение)	Обсуждены возможности дальнейшей поддержки при необходимости

# Этические аспекты работы с подростками

## Этические принципы и их применение

Принцип	Содержание	Пример нарушения	Как избежать
Конфиденциальность	Уважение права подростка на приватность, с учётом возраста и рисков	Разглашение деталей сессии родителям без согласия подростка, если нет угрозы жизни	Чётко проговорить границы конфиденциальности в начале работы, обсуждать с подростком, что и в каком объёме может быть передано родителям
Информированное согласие	Право подростка и родителей понимать цели, методы, риски работы	Начало работы без объяснения сути, давление на согласие	Адаптировать объяснение под возраст, использовать понятный язык, давать время на вопросы, получать согласие в письменной форме
Безопасность	Приоритет физического и психологического благополучия	Игнорирование суицидальных намёков, форсирование экспозиции при высокой тревоге	Регулярный скрининг рисков, работа в темпе клиента, наличие протокола действий в кризисных ситуациях
Уважение автономии	Право подростка на собственный выбор, даже если он кажется неоптимальным	Давление с целью завести друзей любой ценой, обесценивание права на одиночество	Поддержка в исследовании вариантов, фокус на осознанном выборе, уважение к темпу и границам
Компетентность	Работа только в зоне квалификации, своевременное направление к специалистам	Работа с тяжёлой депрессией без соответствующей подготовки	Честная оценка своих компетенций, регулярная супервизия, знание ресурсов для направления

# Кризисные ситуации: алгоритм действий

## Протокол работы с острыми состояниями

Ситуация	Признаки	Действия психолога	Дальнейшие шаги
Суицидальный риск	Прямые или косвенные высказывания о смерти, планы, раздача вещей, резкое улучшение после депрессии	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Не оставлять одного</li><li>2. Задать прямые вопросы о намерениях</li><li>3. Оценить план и средства</li><li>4. Информировать родителей</li><li>5. При необходимости - вызвать скорую</li></ol>	Госпитализация или амбулаторное сопровождение, привлечение психиатра, усиление поддержки
Острая социальная дезадаптация	Отказ ходить в школу, панические атаки при мысли о контакте, полная изоляция	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Стабилизация состояния</li><li>2. Временное снижение требований</li><li>3. Разработка поэтапного плана возвращения</li><li>4. Вовлечение школы в поддержку</li></ol>	Индивидуальный учебный план, постепенная экспозиция, медикаментозная поддержка при необходимости
Выявление буллинга	Физические следы, изменения в поведении, упоминания травли, избегание школы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Документирование фактов</li><li>2. Информирование администрации</li><li>3. Поддержка жертвы</li><li>4. Работа с агрессорами и наблюдателями</li></ol>	Школьный протокол противодействия буллингу, привлечение внешних специалистов при необходимости
Конфликт с родителями	Эскалация напряжения, угрозы ухода из дома, насилие в семье	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оценка безопасности</li><li>2. Медиация конфликта</li><li>3. При угрозе жизни - информирование органов опеки</li></ol>	Семейная терапия, кризисный центр, правовая поддержка

# Кризисные ситуации: алгоритм действий

## Протокол работы с острыми состояниями

### Общие принципы в кризисе:

Безопасность - приоритет №1

Документирование всех действий

Межведомственное взаимодействие (школа, семья, медицина, органы опеки)

Поддержка самого психолога (супервизия, профилактика выгорания)

# Пример протокола

## Протокол психологического сопровождения подростков с трудностями в установлении социальных связей

### Подростковое одиночество: когда трудно найти

Этап работы	Сессии	Цели этапа	Конкретные задачи	Методы и техники	Материалы	Критерии перехода на следующий этап	Примечания
Установочный	1-2	Установление контакта, диагностика, формулировка запроса	1. Создать безопасную атмосферу доверия 2. Собрать социальный анамнез 3. Провести первичную диагностику 4. Согласовать цели работы	- Биографическое интервью - Шкала одиночества UCLA (детская версия) - Опросник социальной тревожности SPAI-C (при необходимости) - Проективная методика Рисунок человека в ситуации общения - Психообразование о природе одиночества	Бланки методик, бумага, ручки, проективные материалы, памятка о конфиденциальности	- Установлен рабочий альянс - Подросток формулирует запрос своими словами - Получено согласие на продолжение работы	Важно объяснить правила конфиденциальности и её границы. При работе с несовершеннолетними согласовать уровень информирования родителей
Диагностико-аналитический	3	Анализ результатов, формулировка гипотез, планирование	1. Проанализировать данные диагностики 2. Определить тип одиночества и ключевые поддерживающие факторы 3. Выбрать мишени вмешательства 4. Составить индивидуальный план	- Анализ количественных и качественных данных - Составление карты социальной экосистемы - Формулировка гипотез в сотрудничестве с подростком	Бланки для анализа, шаблон карты экосистемы, образец индивидуального плана	- Сформулирована рабочая гипотеза о механизмах изоляции - Подросток понимает и принимает план работы - Определены измеримые цели	Гипотезы обсуждаются с подростком на понятном языке. План гибкий, может корректироваться в процессе

## Продолжение

Этап работы	Сессии	Цели этапа	Конкретные задачи	Методы и техники	Материалы	Критерии перехода на следующий этап	Примечания
Когнитивный блок	4-6	Работа с дисфункциональными убеждениями о себе и других	1. Выявить автоматические мысли в социальных ситуациях 2. Научить распознавать когнитивные искажения 3. Развить навык когнитивной реструктуризации 4. Сформировать альтернативные адаптивные убеждения	- Дневник социальных ситуаций - Техника Выявление автоматических мыслей - Упражнение Адвокат дьявола - Когнитивная реструктуризация убеждений - Работа с внутренним критиком	Бланки дневника, карточки с когнитивными искажениями, рабочие листы для реструктуризации	- Подросток самостоятельно выявляет минимум 3 автоматические мысли в неделю - Сформулированы 2-3 альтернативных убеждения - Снижение баллов по шкале катастрофизации	Использовать примеры, релевантные подростковому опыту. Избегать морализаторства, фокус на исследовании, а не исправлении
Эмоциональный блок	7-9	Развитие навыков эмоциональной регуляции в социальном контексте	1. Развить эмоциональную грамотность 2. Обучить техникам саморегуляции перед и во время контакта 3. Проработать стыд и страх оценки 4. Развить эмпатическую точность	- Карты эмоций, шкалы интенсивности - Дыхательные техники, заземление, якорение ресурса - Упражнения на нормализацию стыда - Тренинг распознавания эмоций других	Карты эмоций, аудиозаписи для релаксации, рабочие листы, видеофрагменты для тренировки эмпатии	- Подросток называет минимум 5 эмоций и их телесные маркеры - Владеет 2-3 техниками быстрой регуляции - Снижение субъективной тревоги в моделируемых ситуациях	Техники отрабатываются в сессии до автоматизма. Домашнее задание - ежедневная практика по 5-10 минут

## Продолжение

Этап работы	Сессии	Цели этапа	Конкретные задачи	Методы и техники	Материалы	Критерии перехода на следующий этап	Примечания
Поведенческий блок	10-12	Отработка и закрепление социальных навыков	1. Развить навыки инициации и поддержания контакта 2. Сформировать иерархию социальных задач 3. Провести поведенческие эксперименты 4. Закрепить успешный опыт	- Ролевые игры с обратной связью - Составление иерархии социальных задач - Поведенческая активация по шагам - Тренинг ассертивности и Я-высказываний - Мониторинг экспериментов	Карточки с ситуациями для ролевых игр, бланк иерархии задач, дневник экспериментов	- Подросток успешно выполняет задачи 3-4 уровня иерархии - Зафиксировано минимум 3 успешных социальных эксперимента - Рост уверенности в социальных ситуациях	Начинать с минимально тревожных задач. Хвалить за попытку, а не только за результат. Анализировать неудачи как источник информации
Системный блок	13-14	Работа с контекстом и поддержкой среды	1. Проанализировать школьный и цифровой контекст 2. Разработать стратегии адаптации к среде 3. Вовлечь ресурсы поддержки (при согласии) 4. Сбалансировать онлайн- и офлайн-контакт	- Анализ школьного пространства и триггеров - Аудит цифровой среды, планирование цифровой гигиены - Техника Семейный совет (с родителями) - Алгоритм взаимодействия с классным руководителем	Шаблон анализа среды, бланк аудита соцсетей, памятки для родителей и педагогов	- Сформулированы 2-3 стратегии адаптации к школьной среде - Подросток осознанно использует цифровые платформы - Родители/педагоги информированы в согласованном объеме	Работа со средой только с согласия подростка. Конфиденциальность - приоритет. Фокус на возможностях, а не дефектах среды

## Продолжение

Этап работы	Сессии	Цели этапа	Конкретные задачи	Методы и техники	Материалы	Критерии перехода на следующий этап	Примечания
Интеграционный	15-16	Закрепление изменений, профилактика рецидивов, завершение	1. Обобщить приобретённые навыки и инсайты 2. Сформулировать личный алгоритм самопомощи 3. Разработать план поддержки после завершения 4. Провести ритуал завершения	- Упражнение Ресурсный круг - Составление памятки самопомощи - Планирование профилактических мер - Ритуал завершения с рефлексией	Бланк памятки, материалы для ритуала (символический предмет, сертификат), бланк обратной связи	- Подросток может самостоятельно описать свои стратегии совладания - Сформулирован письменный план поддержки - Субъективная готовность к завершению	Завершение - процесс, а не событие. Обсудить возможность возврата на поддерживающие сессии. Подарить памятку как материальный якорь изменений
Посттерапевтическое сопровождение	Через 1, 3, 6 месяце в после завершения	Мониторинг устойчивости результатов, коррекция при необходимости	1. Оценить сохранение изменений 2. Выявить новые трудности 3. При необходимости - краткая коррекция 4. Поддержка мотивации к дальнейшему развитию	- Краткий опрос по шкалам (телефон/онлайн) - Обратная связь о применении навыков - При необходимости - 1-2 поддерживающие сессии	Краткие формы шкал, бланк обратной связи, контакты для связи	- Результаты стабильны или улучшаются - Подросток применяет навыки в новых ситуациях - При необходимости - скорректирован план дальнейшей поддержки	Формат сопровождения согласуется индивидуально. Важно не создавать зависимость, но и не оставлять без поддержки при рецидиве

# Заключение

## **Ключевые выводы:**

**Подростковое одиночество** - многофакторный феномен, требующий комплексного подхода: работа с убеждениями, эмоциями, навыками и средой

Диагностика должна сочетать стандартизированные методики и качественный анализ, чтобы не упустить субъективный смысл переживания

Эффективная помощь возможна только при уважении к темпу подростка, его праву на автономию и выбору

Роль психолога - не заменить друзей, а создать внутренние и внешние условия для возможности контакта

Профилактика изоляции - задача всей образовательной системы, а не только психологической службы

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

**ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,**  
Онлайн по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте

**[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)**

и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Контакты для вопросов и супервизии:

Email: werowarya@mail.ru

Телефон: 8-913-211-47-76

Сайт или соцсети: <https://vk.com/psyzar>

# Спасибо за внимание

Супервизии и консультации для коллег –  
по договорённости

Пусть ваша практика будет процветающей

Я пользуюсь мессенджером **MAX**. Присоединяйся!

Заречнева Елена Ивановна



<https://max.ru/u/f9LHodD0cOJ0GbJg5D1tuuzle9j-2cl9V7gGkno83hdn0Au2atjD01p1i8M>