

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ВОЛГОГРАДА И ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ) СПЕЦИАЛИСТОВ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГАОУ ДПО «ВГАПО»)

П.П. Кучегашева
Е.Ю. Колотева
Л.Н. Мысник

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ
В ПОДРОСТКОВОЙ
И МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

ВОЛГОГРАД
2015

ББК 88.42-8+74.664.6
К95

Методические рекомендации подготовлены
в рамках реализации долгосрочной областной целевой программы
«Профилактика правонарушений на территории Волгоградской области
на 2010–2014 годы»

Рецензенты:

Крицкий А.Г., кандидат психологических наук, доцент, заведующий
кафедрой психологии ФГБОУ ВПО ВГСПУ;

Болдырева Н.Н., уполномоченный по правам ребенка в Волгоградской
области.

Методические рекомендации разработаны:

Кучегашева П.П., старший преподаватель ГАОУ ДПО ВГАПО;

Колотева Е.Ю., педагог-психолог МОУ СОШ № 5 городского округа
г. Михайловка Волгоградской области;

Мысник Л.Н., старший преподаватель МОУ вечерняя (сменная) общеобразо-
вательная школа № 10 Кировского района г. Волгограда.

К95 Кучегашева, П.П. **Психолого-педагогическая профилактика суици-
дов в подростковой и молодежной среде:** методические рекомендации для
специалистов, работающих с детьми и молодежью, находящимися в трудной
жизненной ситуации / П.П. Кучегашева, Е.Ю. Колотева, Л.Н. Мысник. – Вол-
гоград: Изд-во ВГАПО, 2015. – 216 с.

ISBN 978-5-98926-107-9

В методических рекомендациях раскрыты проблемы, виды, формы и послед-
ствия насилия в отношении детей, а также специфика помощи детям, пережившим
психологическую травму. Представлены информационные и диагностические ма-
териалы, программы суицидальной профилактики для работы с детьми и подрост-
ками.

Для специалистов сферы государственной молодежной политики и социаль-
но-образовательной сферы, социального обслуживания семьи, детей и молодежи,
работников образования, преподавателей, магистрантов и аспирантов, слушателей,
осваивающих дополнительные профессиональные программы.

ББК 88.42-8+74.664.6

ISBN 978-5-98926-107-9

© ГАОУ ДПО «ВГАПО», 2015.

© Кучегашева П.П., Колотева Е.Ю., Мысник Л.Н., 2015.

Содержание

Введение.....	4
Часть I. Проблемы насилия в отношении детей: виды, формы, последствия ..	8
1.1. Мифы и факты в отношении насилия над детьми.....	8
1.2. Дети из семей, в которых практикуется насилие. Виды насилия над детьми и его влияние на их развитие.....	13
1.3. Буллинг как фактор детских суицидов.....	45
1.4. Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения школьников.....	55
1.5. Компьютерная зависимость.....	69
1.6. Тест на интернет-зависимость у взрослых (по С.А. Кулакову).....	72
1.7. Ранняя беременность.....	75
1.8. Дети после развода. Как им помочь?.....	78
1.9. Психологическая коррекция аномального поведения.	84
Часть II. Психологическая помощь детям, пережившим психологическую травму.....	104
2.1. Когнитивно-бихевиоральный подход в работе с детьми, пережившими насилие.	94
2.2. Групповые формы работы с детьми, пострадавшими от насилия	104
2.3. Коррекционно-профилактическая работа с детьми и подростками, пережившими насилие.	111
2.4. Практические рекомендации для развития позитивной атмосферы в общеобразовательной организации.....	119
2.5. Практические рекомендации по построению конструктивной коммуникации в конфликтных ситуациях.....	126
2.6. Практические рекомендации педагогам и администрации по привлечению родителей к решению проблем дисциплины и улучшения атмосферы в общеобразовательной организации	137
2.7. Программа групповой терапии детей, пострадавших от внутрисемейного насилия.....	143
2.8. Программа «Терапия кризисных ситуаций».....	158
2.9. Программа социально-психологического тренинга, направленного на профилактику суицидального риска.	171
Библиографический список	213

Введение

Насилие, жестокое обращение в семье, школе, социальном окружении – актуальные проблемы современного общества. Дети, подростки, молодежь постоянно сталкиваются с насилием физическим, психологическим не только в школе, семье, училище, молодежных объединениях, но и окружающем микросоциуме. Острота проблемы редко предстает взору общественности, как правило, ее стараются «замолчать», «скрыть» как постыдный факт, которому подвергаются выбранные «жертвы». Исследования по данному направлению не всегда достоверны, так как подвергшиеся насилию по понятным причинам предпочитают, чтобы эта тема оставалась закрытой.

В последние годы проблема семейного насилия не только не была предметом комплексного исследования, но и не рассматривалась через призму общественного мнения. А между тем, по данным статистики, от разных форм насилия в наибольшей степени страдают женщины и дети, подростки, молодежь. Это колоссальные разрушительные драмы, часто отнимающие жизнь. Для подростков, молодежи единственный выход избежать общественного обсуждения, разбирательства в различных ведомствах – покончить все разом – уйти из жизни. Ежегодно в России семнадцать тысяч детей раннего возраста становятся жертвами преступлений. При этом каждый второй из погибших детей убит родителями или лицами, их заменяющими. Дети, престарелые, женщины и инвалиды составляют более трети всех пострадавших на почве семейно-бытовых отношений. В ежегодном докладе уполномоченного по правам ребенка Волгоградской области Н.Н. Болдыревой отражена возрастающая тенденция к семейному насилию. Данные по жертвам насилия это уже постфактум, а сколько еще осталось за чертой невыявленных и скрытых от лишних разговоров и разбирательств?

Культ насилия в семье переходит из поколения в поколение: человек, подвергавшийся в детстве насилию, сам становится жестоким по отношению к своему сыну, который, в свою очередь, усвоит то же самое. Страх, тревога, вызванные недовольством родителей, постоянные спутники многих подростков. Смещение любви и ненависти, желаемого и действительного, надежды и отчаяния,

попытка оправдать ожидания и впустую потраченная энергия – это то, с чем приходят подростки на консультацию к психологу. Среди них дети из вполне благополучных, на первый взгляд, семей, а также дети, находящиеся на особом учете. «Родители говорят, что меня не за что любить», «Иногда родители меня обманывают», «Я часто чувствую, что я хуже других», «Бывает, меня незаслуженно наказывают», «Я часто представляю, что меня все бросили, и я остался один», «Мне трудно учиться, потому что я бестолочь», – вот что говорят дети о себе в своих исповедях. Так складывается их представление о самих себе: из оскорблений, которым подвергается ребенок со стороны взрослых в школе и дома. Его, например, зло высмеивают перед всем классом, унижают, заставляя чувствовать свою никчемность, вместо того, чтобы помочь подтянуться в учебе и сравняться со сверстниками. Или все, что ни делает ребенок в семье подвергается изничтожающему осмеянию и «издевке»: «У тебя руки не из того места растут – лучше ничего не трогай!», «Тебя, что не попроси все выйдет с точностью наоборот», «Не с твоим умом решать эти вопросы» и т.д. И, кажется, никому из окружения этих несчастных детей нет дела до основ педагогики и психологии. А их суть такова: сложившийся в детстве образ «Я» является квинтэссенцией программ поведения человека в жизни.

Что происходит, когда взрослые любой ценой добиваются от ребенка покорности и послушания? Они подавляют эмоционально-волевую сферу растущей личности. В этом случае получается удобное для родителей существо, которое не отвлекает на себя внимания, не раздражает. Но из таких послушных, «удобных» детей часто вырастают зависимые от кого-то или чего-то люди: от начальника-самодура, мужа-истязателя, от алкоголя или наркотиков и т.д. Патологическая зависимость – это заменитель любви и одобрения, недополученных в детстве. Известен факт: из послушного и робкого ребенка вырос чудовищный маньяк – убийца Чикатило.

Но может быть и другой опасный вариант: в атмосфере авторитарности вырастает бунтарь, который из чувства протеста «дает жару-пару» своим родителям и учителям. «Бунтари» часто уходят из дома, перестают учиться. Молодые девчонки зачастую становятся матерями-одиночками или «секс-работницами», игрушками в руках более взрослых молодых людей, а порой и тех, кто им годится в дедушки. Взрослея, эти молодые люди продолжают конфликтовать с окружающими, вина своих родителей и учителей в том,

что не сложилась жизнь. Такой специфической «благодарностью» платит повзрослевший ребенок своим педагогам за то, что они «хотели как лучше».

Тотальный контроль и беспрекословное подчинение, требуемые дома и в школе, вызывают агрессивную реакцию у ребенка, нежелательные действия, за которые его наказывают (шлепки, угроза, изоляция со стороны родителей, плохие оценки в школе), а это еще больше разрушает отношения детей и взрослых. Подавленная обида выплескивается ребенком на одноклассников и учителей. Либо переходит в аутоагрессию – ребенок губит самого себя. В противоположность этим «отравляющим» принципам «воспитания» позитивная педагогика выдвигает иную декларацию: уважение к ребенку, терпимость к его чувствам. Но взрослым – родителям и учителям – порой сложно пройти испытание властью над ребенком и не сломить его волю. А сломленный ребенок часто болеет, плохо адаптируется в школе, несет в класс те отношения, которым научился дома. Все реже дети приносят из семьи хорошие манеры, чувство покоя, любви и защищенности.

Сегодня учителя испытывают повышенные нервные нагрузки при низкооплачиваемом труде. Кроме того, часто пребывая в растерянности и подавленности, педагоги видят в активности детей угрозу своему профессиональному самолюбию, поэтому пытаются подавить детскую энергию. Увы, но этому способствует нелепая, изматывающая и обезличенная система отчетов по требованию тех или иных органов исполнительной власти. Такая система устанавливает дистанцию между учителем и учеником, никак не способствуя доверительным отношениям. Чтобы не портить отчетность, ученики должны быть тихими, и кажется, что любые эмоции в обучении противопоказаны. Было бы несправедливо не отметить, что в школах есть немало замечательных педагогов, которые развивают в детях уверенность, ставят перед ними достижимые цели, в то же время, давая возможность расслабиться и повеселиться. Истинный педагог знает, что радость всегда стоит рядом с уверенностью и любовью. Но эти чувства рождаются лишь в процессе совместной деятельности с взрослыми. Следовательно, ответственность за психическое здоровье детей лежит именно на взрослых, в том числе на институтах социализации, которые они возглавляют. Многочисленные примеры, известные всем кто работает с детьми и подростками. Практический опыт свидетельствует о том, как значимы воз-

действия взрослых на детей, насколько сильно сказывается на последующей жизни человека «педагогическое ранение», которое может навредить психическому здоровью?

В профилактике семейного насилия целевой аудиторией являются дети и родители. Предлагаемый материал основан на анализе существующей литературы, а также на использовании профессиональных находок других специалистов. Здесь представлен широкий спектр решений задач по профилактике насилия и оказанию психологической помощи детям и подросткам с суицидальными проявлениями. Материал подобран для специалистов, работающих с детьми и подростками на основе комплексного подхода, где психологические методы являются ведущими. Представлены материалы, которые могут быть использованы специалистами, работающими с детьми и подростками и сталкивающимися в своей практике с такими проблемами, как насилие в семье и социальном окружении, жестокое обращение, школьный буллинг, суициды.

Часть I.

Проблемы насилия в отношении детей: виды, формы, последствия

1.1. Мифы и факты в отношении насилия над детьми

Жестокое обращение с детьми, подростками, их эксплуатация известны с давних пор. В истории разных культур существует огромное количество подобных примеров. Например, детоубийство как приемлемый метод планирования семьи и избавления от слабых, недоношенных или больных детей. Детей могли убивать также в ритуальных целях. Вплоть до конца XIX в. бытовало мнение, что младенцы и дети нечувствительны («нечувствительная подвижность») и поэтому не способны эмоционально переживать жестокое обращение и помнить о нем.

В противовес этому мнению, мировая литература XIX–XX вв. переполнена историями о страданиях «маленьких оборвышей», которые, как и герой Гринвуда, убегая от жестокости в семье, попадали в еще более жестокое пространство улицы. Апофеозом отчаяния звучит голос 11-летнего мальчика, ставшего впоследствии отцом крупнейшего европейского философа Серена Кьеркегора, который ненастным, дождливым осенним днем, когда ему пришлось голодному, полуодетому, замученному непосильной работой, с раннего утра пасти овец в суровой долине Ютландии, взбежал на холм и, в порыве одинокого отчаяния, проклял Бога. В дальнейшем очень религиозный отец философа до самой смерти мучился этим поступком, считая, что обречен на вечную гибель не только себя, но и свое потомство. В биографиях многих известных политических и общественных деятелей мы также узнаем присутствие детского насильственного опыта, который самым причудливым образом отразился не только в судьбах своих носителей, но иногда и в судьбах целых поколений людей.

Постепенно процессы гуманизации сделали общество более чувствительным к проблемам насилия, рассматривая как жестокость то, что раньше считалось только разумной строгостью. Но, несмотря на значительные общественные и правовые изменения, насилие в отношении детей – ведущая причина детского травма-

тизма и детской смертности во многих странах мира и одна из важнейших мировых проблем. Дети подвергаются насилию, как в семье, так и за ее пределами. В России насилие в семье приводит к тому, что ежегодно на 100 тысяч увеличивается количество социальных сирот и растет армия беспризорных и безнадзорных детей¹. Насилие присутствует в школах, закрытых образовательных заведениях, детских домах, медицинских учреждениях, на улице.

Термин «насилие» означает принуждение, осуществляемое субъектом или группой лиц для достижения и сохранения собственных целей. К насильственным действиям относят любые действия, которые причиняют или могут причинить физический, психологический или сексуальный ущерб и страдания.

Под домашним или семейным насилием понимают определенную систему поведения одного члена семьи по отношению к другому (другим), имеющую целью сохранение власти, контроля и внушение чувства страха. Насилие – это сила слабого, в большей степени обусловленная потребностью человека в самоутверждении через подавление других.

Насилие в семье может иметь различный вектор направленности:

- со стороны мужа по отношению к жене;
- со стороны жены по отношению к мужу;
- со стороны одного или обоих родителей по отношению к детям;
- со стороны старших детей по отношению к младшим;
- со стороны взрослых детей и внуков по отношению к родителям или к престарелым родственникам;
- со стороны одних членов семьи по отношению к другим.

В 70% случаев пострадавшими от насилия в семье являются женщины и дети. Многие виды насилия в быту долгое время были фактически узаконены. Только с 70-х гг. XX века о насилии в отношении женщин заговорили как о социальной проблеме, когда идеи равноправия в браке и в профессиональной сфере получили широкое признание.

Формирование отношения к насилию над детьми как к общест-

¹ Межведомственное взаимодействие и социальное партнерство по защите детей, пострадавших от семейного насилия / под ред. Я. Абубикировой, А.А. Каревой, Е.А. Потаповой. – М., 2003. – С. 5.

венной проблеме можно разделить на несколько этапов.

На первом этапе, продолжавшемся до 40-х гг. XX в., существование семейного насилия профессионально не выделялось как проблема, несмотря на то, что медицинские характеристики последствия насилия для детей были впервые описаны в 1860 г. французским врачом А. Тардьё. За этим долгим этапом последовал период первых научных исследований (40–60-е гг. XX в.), когда врачи разных специальностей (педиатры, психиатры) начали разрозненно описывать отдельные симптомы: сломанные кости, кровотечения, синяки. В 1962 г. был описан «синдром избитого ребенка», и вскоре стали выходить классические работы по этой теме. Основное внимание уделялось диагностике и определению причин насилия. С середины 70-х гг. большинство исследователей пришли к выводу, что медицинского подхода недостаточно для диагностики этой проблемы и необходимо привлечение специалистов смежных областей – психологов, педагогов, социальных работников. Ведущей стала идея комплексного подхода, предполагающая скоординированное взаимодействие различных социальных и правовых институтов, призванных защитить детей от жестокого обращения. В этот же период в большинстве стран Западной Европы и в Америке вышел ряд законодательных актов по защите детей.

С середины 90-х гг. XX века в России механизмы межведомственного взаимодействия и социального партнерства также рассматриваются как наиболее эффективные в плане совершенствования системы профилактики семейного насилия в отношении детей.

Ребенок внутри семьи может подвергаться различным видам насилия непосредственно или может быть опосредованно психологически вовлечен в насильственные отношения взрослых. В последнем случае ребенок, как считалось длительное время, выступает в качестве свидетеля насилия. В настоящий момент наблюдается определенная динамика понятийного аппарата, отражающая новое понимание проблемы. Дети, находящиеся в силовом поле семейного насилия, также рассматриваются как пострадавшие, независимо от их формального статуса жертвы или просто свидетеля. Наиболее неблагоприятной для ребенка является ситуация, когда физические, эмоциональные или другие виды насильственных действий исходят со стороны обоих взрослых и внутри семьи отсутствует человек, способный обеспечить ребенку защиту и безопасность.

Общественное восприятие проблемы семейного насилия в от-

ношении детей, как и в отношении женщин, в значительной степени мифологизировано, то есть искажено имеющимися стереотипами, которые, как правило, значительно упрощают проблему, делают ее менее масштабной и пугающей. Опасность стереотипных представлений заключается еще и в том, что они перераспределяют меру ответственности не в пользу пострадавших детей, обвиняя последних в провокативном поведении или даже в согласии на злоупотребление.

Мифы	Факты
<i>1. Дети чаще подвергаются насилию в социально неблагополучных семьях</i>	Насилие в семье не ограничивается определенными социальными группами или слоями населения. Оно может присутствовать в семьях с высоким уровнем образования и доходов. Социально неблагополучные семьи более прозрачны, проблемы ребенка из такой семьи заметны окружающим и представителям органов власти. Семьи с высоким доходом более закрыты, и рядом с ребенком, страдающим от насилия в «социально благополучной» семье, нет никого, кто бы мог за него заступиться. Внешнее благополучие семьи не является гарантией безопасности ребенка ¹
<i>2. Физические наказания могут пойти ребенку на пользу</i>	Физические наказания оставляют в детях чувство страха, унижения и желание отомстить. Они усиливают состояние ярости и фрустрации, при этом прививаемые таким путем нравственные нормы и ценности не усваиваются и не становятся внутренними ценностями. Наказание заставляет ребенка скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его. Родители, физически наказывающие детей, служат для них примерами агрессивности ²

¹ Беличева С. А. Проблемы выявления и предупреждения семейного насилия // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2006. – № 1.

² Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб., 2000. – С. 103.

<p>3. Дети могут провоцировать взрослых на жестокое обращение</p>	<p>Дети, как и другие люди, могут заставлять взрослых испытывать недовольство, раздражение и даже сильный гнев. Но только взрослые ответственны за то, какие способы – насильственные или ненасильственные – они выбирают для выражения своего гнева. Приверженность взрослых насильственным способам закрепляет, согласно теории социального научения, незрелые формы саморегуляции и деструктивные формы поведения у детей¹</p>
<p>4. Случаи сексуального насилия в отношении детей – редкость</p>	<p>По оценкам Центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского, органы внутренних дел России ежегодно регистрируют 7–8 тысяч случаев сексуального насилия над детьми, по которым возбуждаются уголовные дела. Эти цифры не отражают реального положения дел, так как они регистрируют только те случаи насилия, когда преступники были арестованы и понесли заслуженное наказание. Около 25% женщин в нашей стране подвергались сексуальному насилию в детстве²</p>
<p>5. Сексуальное насилие над детьми чаще всего совершается незнакомцами</p>	<p>В 75–80% случаев насильники знакомы детям, из них 45% – это родственники, родители и лица, их заменяющие. В среднем считается, что 9 из 10 пострадавших детей были знакомы с насильниками или связаны с ними родственными отношениями³</p>
<p>6. Сексуальному нападению со стороны взрослых в основном подвергаются подростки</p>	<p>Сексуальное насилие может произойти, когда ребенок находится в еще младенческом возрасте, дети дошкольного возраста также считаются повышенной группой риска. Наиболее часто подвергаются насилию дети от 8 до 11 лет⁴</p>

¹ Хъелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 2000. – С. 422.

² Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. – М., 2006. – С. 594.

³ Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н. К. Леоновой. – М., 1997. – С. 318.

⁴ Finkelhor D. Child sexual abuse: new theory and research. – New York, 1984.

7. Дети могут выступать соблазнителями в сексуальных взаимоотношениях взрослого и ребенка	Дети, как и все живые существа, могут испытывать сексуальные чувства, однако у них отсутствуют знания и опыт для того, чтобы инициировать сексуальную активность вне группы сверстников. Взрослые, обладая такими знаниями и опытом, осознают, что сексуальные действия с ребенком наносят ему физический и моральный вред и, по сути, являются его эксплуатацией ¹
---	--

Приверженность мифам специалистов, призванных помогать детям или взрослым, оказавшимся в ситуации насилия, значительно снижает эффективность такой помощи, а иногда наносит дополнительный моральный ущерб пострадавшим.

1.2. Дети из семей, в которых практикуется насилие. Виды насилия над детьми и его влияние на их развитие

Существует ряд общих признаков, характеризующих переживания и поведение детей из семей, в которых практикуется насилие. На первое место практикующими специалистами выдвигается проблема страха.

Дети из семей, в которых практикуется насилие, переживают чувство страха. Этот страх может проявляться различным образом: от ухода в себя и пассивности до насильственного поведения, суицидальных попыток. Очень часто безопасная атмосфера приютов способствует проявлению неразрешенных страхов из прошлого.

Внешние проявления поведения, по которым можно выделить подростков, подвергающихся насилию, в «группу риска»

Дом, в котором прибегают к насилию, совершенно непредсказуем, это пугающее место для маленького ребенка, который не может знать, когда произойдет следующая вспышка насилия и насколько сильной она будет. В результате уязвимость и отсутствие контроля над ситуацией приводят к проявлению упрямства и не-

¹ Руководство по предупреждению насилия над детьми / под ред. Н. К. Леоновой. – С. 318.

сговорчивости в поведении или к агрессивным поступкам. Неспособность выразить чувства вербально.

Наблюдая за практикой насилия в семье, дети приходят к выводу, что насилие – способ, которым старшие разрешают свои конфликты и наболевшие проблемы. Так как никто не показал этим детям, как следует говорить об их чувствах, они очень часто не знают, что они переживают или испытывают, и как можно выразить свои эмоции и чувства в вербальной форме.

Вовлечение в борьбу родителей. Многие дети вовлекаются в борьбу родителей. Они отчаянно хотят остановить насилие и конфликты, которые они постоянно наблюдают в своей семье. Они могут испытывать чувство ответственности за проблемы своих родителей, им приходят мысли о том, что они – дети – являются причиной разлада в семье. В результате того, что дети так глубоко вовлечены в конфликт в семье, им трудно отделить свою индивидуальность от личности своих родителей.

Защитник матери. Многие дети из семей, где практикуется насилие, вовлекаются в конфликт, пытаясь защитить своих матерей от избиений. Ребенок испытывает гнев по отношению к своему отцу за то, что тот причиняет боль матери. Некоторые дети могут быть возмущены тем, что их матери слабо противодействуют и смиряются с насилием. Впоследствии дети могут перестать испытывать чувство вины за то, что они сердятся и возмущаются поведением своих родителей.

Разочарования. Жизнь в семье, где практикуется насилие, очень напряжена. Постоянный стресс, который испытывают дети, часто ведет к тому, что они расстроены, разочарованы, часто выходят из себя даже при незначительных трудностях.

Отсутствие информации. Многие матери, которые не хотят травмировать своих детей, стараются спрятать от них факты насилия. Дети чувствуют беспокойство и огорчение, которое испытывает их мать, но не понимают, с чем это связано. Многие дети не понимают, почему они находятся в приюте. Без полной информации и полной ясности ситуации дети, как и взрослые, не могут адекватно реагировать на ситуацию.

Чувство «заслуженности» жестокого обращения. Многие матери, которые не хотят настраивать детей против своих отцов, пытаются найти им оправдание. Ребенок видит мать в синяках и со следами побоев, а ему говорят: «Все в порядке, детка, папочка нас

действительно любит». Он приходит к выводу, что быть любимым – означает испытывать физическую боль. Ребенок, мать которого постоянно оправдывает своего отца за причиняемое им насилие, часто начинает чувствовать, что он тоже «заслуживает», чтобы его избивали.

Чувство ненужности. Так как родители затрачивают много энергии на разрешение конфликта, то у них остается мало сил на воспитание и проявление любви и заботы к своим детям. В результате у детей может возникать чувство заброшенности и обделенности, что заставляет их думать, что они не нужны никому, не являются важными людьми, заслуживающими внимания и заботы.

Изоляция как замазывание случайного «прыща». В большинстве семей, в которых прибегают к насилию, факт насилия не обсуждается открыто. Детям родители дают понять, что не следует обсуждать семейную ситуацию в школе или с друзьями. Это заставляет детей чувствовать себя особенными. Некоторые дети даже думают, что с ними что-то не в порядке, так как их жизнь в семье отличается от жизни их сверстников.

Разноречивые чувства по отношению к отцу. Дети продолжают считать отца своим отцом вне зависимости от того, что отец жестоко обращался с матерью и с ними самими. Поэтому ребенок может испытывать различные чувства по отношению к своему отцу, например, скучать по нему, желание вернуться домой, чтобы заботиться об отце и т.д.

Виды насилия над детьми и его влияние на их развитие

Физическое насилие – действия или отсутствие действий со стороны родителей или других взрослых, в результате которых физическое или умственное здоровье ребенка нарушается или находится под угрозой повреждения. Например, телесные наказания, удары ладонью, пинки, царапанье, ожоги, удушение, грубые хватания, толкание, плевки, применение палки, ремня, ножа, пистолета и т.д.

Влияние на ребенка (поведенческие и психологические индикаторы):

- при повреждении любых органов тела происходит нарушения в органах чувств, задержка развития, малоподвижность;
- дети могут становиться агрессивными, тревожными, что сказывается на их отношении с другими людьми;
- могут быть необычайно стеснительными, нелюбопытными,

избегать сверстников, бояться взрослых и играть только с маленькими детьми, а не с ровесниками;

- страх физического контакта, боязнь идти домой;
- тревога, когда плачут другие дети, тики, сосание пальцев, раскачивание.

Медицинские индикаторы физического насилия над ребенком:

1. Раны и синяки, нанесенные в разное время, на разные части тела, непонятного происхождения (часто имеют форму предмета, которым наносились удары).

2. Отказ от медицинской помощи, противоречивые показания о происхождении повреждений.

3. Повторяющаяся госпитализация.

В подростковом возрасте, периоде взрослости, в семейной жизни лица, подвергавшиеся физическому насилию в детстве, могут быть жестоки с окружающими. Важным отличием жертв во взрослом возрасте является неспособность справляться с проблемами, а также искать и получать помощь от окружающих людей. Когда ребенок-жертва не получает помощи от собственных родителей, это подрывает его способности к поиску помощи и установлению взаимоотношений с людьми в будущем.

Взрослые, пережившие в детстве насилие, так же, как и большинство жертв жизненных травматических событий, страдают от пониженного либо от повышенного контроля за своими чувствами, импульсами, уровнем тревоги. Оказалось, что когда дети-жертвы достигают взрослости, появляется существенный риск проявления у них психопатологии. Следующие черты характеризуют взрослого человека, не справившегося с травмой насилия в детстве:

- 1) жестокость, насилие, отсутствие заботы в семье;
- 2) хаотичная или дезорганизованная семья;
- 3) потеря интереса и неприятие подростка семьей;
- 4) низкое качество общения членов семьи между собой;
- 5) саморазрушающее поведение

Важно также осознавать: когда ребенка наказывают физически, он получает от значимых для него людей следующую информацию:

- люди, которые вас больше всего любят, это те, которые вас бьют;

- у вас есть право бить других членов семьи;

- вы можете применять физическую силу по отношению к другим, когда другие методы не действуют.

Статистика говорит о том, что каждый второй ребенок, которого серьезно били родители, в будущем ударит родителя сам.

Помощь семье в преодолении физического насилия по отношению к детям

В психологической практике наиболее часто наличие физических наказаний обнаруживается при обращениях по поводу нарушения поведения у детей: агрессивности, драчливости, нежелания делать уроки, проблем с поведением в школе. При более подробном изучении ситуации и, в частности, того, как родители наказывают ребенка, нередко выявляется, что, сталкиваясь с трудностями в поведении ребенка, они применяют физические наказания.

Во многих случаях взрослые, физически наказывающие своих детей, являются обычными родителями. При всем разнообразии ситуаций и характеров можно отметить общие особенности: склонность к генерализации последствий (если получил двойку, вылетит из школы, попадет в дурную компанию, будет употреблять наркотики; не послушался сейчас: что же будет позже и т.п.), повышенная тревожность за ребенка (особенно у матерей), неуверенность в возможности воздействовать на ребенка. Это вызывает потребность в «сильных» мерах воспитания. Наказывающие отцы часто отличаются нетерпимостью к чужой точке зрения, плохо переносят угрозу потери авторитета.

Как уже упоминалось, физические наказания являются неэффективным способом решения проблем. Для того чтобы родители перестали прибегать к таким мерам воздействия, только предоставления им информации о вредности наказаний для ребенка оказывается недостаточно. (Многие родители знают об этом и сами с критикой относятся к физическим наказаниям. Они часто говорят: «Ругаю себя, понимаю, что бить нельзя, но не могу сдержаться, когда он опять что-то натворит».) Зачастую настоящее решение проблемы требует значительных изменений в жизни родителей. Эти изменения и отказ от применения физических наказаний часто возможны лишь при осознании родителями последствий, к которым приводят такие наказания.

Трансформации представлений о себе как о родителе на когнитивном и эмоциональном уровнях, рефлексии собственного детского опыта проявляются и при получении родителями психологической помощи в разрешении их собственных проблем. Кроме того,

очень важно одновременно оказывать помощь и ребенку в его конкретных трудностях.

Мать 13-летнего подростка обратилась к психологу в связи с тем, что на протяжении последнего месяца мальчик без видимых причин три раза уходил из дома. Каждый раз возвращался домой на третий, четвертый день и только после того, как родителям удавалось разыскать его. После первого ухода мать и отчим его долго ругали, после второго – выпороли ремнем. Сразу после этого он опять ушел из дома, был найден и приведен к психологу.

Родители мальчика разошлись, когда ему исполнилось три года, мать воспитывала сына одна. Год назад повторно вышла замуж, в настоящее время ждет второго ребенка. Отношения отчима с мальчиком прохладные, дистанцированные. Отчим считает, что мальчик избалован, не приучен к порядку, нуждается в более жестком воспитании, однако мать не разрешала ему наказывать мальчика. Это привело к тому, что отчим вообще старался не вмешиваться в воспитание ребенка. Сама мать при серьезных проступках сына наказывала ремнем, однако не считала это чем-нибудь серьезным, «наказывала не больно». Первый уход из дома произошел, когда мать попала в родильный дом в связи с осложнением беременности.

Мать выглядит растерянной, не понимает, что ей делать, боится, что сын попадет в плохую историю, с другой стороны – раздражается на мальчика за то, что он не понимает, что она беременна, и ей нельзя волноваться, что он совсем не помогает ей. Опасается, что плохое поведение подростка приведет к ухудшению отношений с мужем.

При беседе с мальчиком выяснилось, что он тяжело переживал изменения, произошедшие в семье, считал, что он никому не нужен, думал, что мать его больше не любит, об отчине говорил с презрением. Не пришел ночевать домой в первый раз, так как дома было пусто: матери не было, только отчим, гулял с друзьями, побоялся вернуться домой. Когда родители его ругали, еще раз убедился, что они к нему плохо относятся. Гуляя ночью в первый раз, завел себе новых друзей, спустя какое-то время снова встретился с ними, опять не пришел домой, после порки впервые попробовал клей «Момент».

Мальчик до этого из дома никогда не уходил, регулярно посещал школу. Крайне обижен на мать, раздраженно говорит о своей семейной ситуации, считает, что после появления второго ребенка будет совсем плохо.

Разбор данной ситуации показывает, что физические наказания не являются единственной причиной уходов подростка. В общем контексте негативных переживаний мальчика после изменений в семье, связанных с появлением отчима и второго ребенка, они значительно усугубляли и без того сложную ситуацию, отдаляли ребенка от матери и явились непосредственной причиной первой пробы токсических веществ.

Очевидно, что разрешение этой ситуации связано не только с объяснениями вреда физических наказаний, хотя было немаловажным обсудить с матерью, как относится подросток к наказанию ремнем, а с подростком – что ингаляция клеем не поможет разрешить конфликт с родителями и наверняка не лучший способ справляться с трудностями.

Работа в таких случаях может строиться по-разному: в виде семейной терапии с участием всех членов семьи или по отдельности с мальчиком и матерью. Общей целью является изменение семейных отношений, прежде всего отношений между матерью и сыном, улучшение понимания того, что происходит с каждым из них, поиск других способов реагирования на трудности.

Другой пример иллюстрирует одно из наиболее часто встречающихся последствий физических наказаний, особенно характерное для младших школьников, – трудности в общении со сверстниками, повышенная конфликтность и драчливость.

Мать 9-летнего мальчика обратилась к психологу в связи с тем, что сын постоянно дерется в школе. Одноклассники часто провоцируют ребенка, доводят его до бешенства, при этом мальчик кидает предметы, несколько раз нанес травмы одноклассникам. В беседе выяснилось, что мальчик – единственный ребенок в семье. Мать в последнее время вынуждена воспитывать ребенка одна, отец практически не бывает дома, часто в отъезде. Мать по характеру вспыльчивая, требовательная к себе и окружающим. Наказывала ребенка ремнем за обман, грубость, плохие оценки. На протяжении последнего года мальчик часто пытался с ней драться, чем вызывал еще большие наказания. Отец во время

редких приездов, по словам матери, наказывает «реже, но сильнее», мальчик в его присутствии очень послушный.

Проблемы матери касались не только взаимодействия с ребенком, но и ее профессиональной деятельности, взаимоотношений с отцом мальчика, жилищных трудностей; наказания рассматривались ею как вполне нормальный способ воспитания.

Целенаправленная работа специалиста по прекращению физических наказаний, улучшению взаимопонимания между матерью и сыном в данной ситуации проводилась как с матерью, которая чувствовала себя несостоятельной как мать, так и с ребенком по преодолению агрессии и страхов, повышению уверенности в себе, формированию более позитивной самооценки.

Работа психолога по обучению мальчика контролю над собственными агрессивными проявлениями привела к тому, что драки в школе практически прекратились, несмотря на то, что у мальчика осталось множество проблем, связанных с нарушенной самооценкой, отсутствием друзей и т.п., с чем в дальнейшем велась работа.

Существует тесная связь между наказаниями и учебой. С одной стороны, дети, которых регулярно бьют, редко успешны в школе в связи с неуверенностью в себе, с другой – неуспешность ребенка в школе часто провоцирует физические наказания. Для большинства родителей школьная успеваемость является интегральной опекой «хорошести» ребенка и успешности самих родителей в воспитании. Зачастую образуется замкнутый круг: неуспешность и/или нежелание учиться провоцируют наказания; наказания ухудшают ситуацию в школе (нарастают неуверенность, страхи и т.д.). Разорвать круг удастся лишь тогда, когда наряду с оказанием помощи ребенку (например, в преодолении школьных проблем) проводится работа с родителями.

Сочетание наказаний и неудовлетворительной успеваемости – самый распространенный вариант в практике и один из наиболее трудно поддающихся изменению. Ребенок, который плохо учится, часто формирует защиту по типу «мне не нравится учиться». Родители не разбирают суть проблемы: почему у ребенка возникают трудности при изучении того или иного предмета, а просто «тупо» вдавливают то, что задал учитель. Все общение с ребенком сводится к выполнению домашнего задания. Родители зачастую заняты другими делами, у них нет времени просто поговорить с ребенком о его делах. Общение сводится к «учи уроки, а то опять прине-

сешь двойки». На приеме у психолога все строится вокруг этой проблемы «если бы учился хорошо». При этом в школе, у учителей формируются стереотипы восприятия ребенка как заведомо неуспешного, мешающие учителю замечать позитивные изменения в учебе.

Ситуация, встречающаяся в реальной жизни, часто выглядит таким образом: ребенок с трудностями в изучении русского языка пишет диктант на двойку, с двадцатью ошибками на листе. С ним начинает дополнительно заниматься другой учитель, вне школы. Следующий диктант ребенок пишет уже с десятью ошибками и получает ту же двойку, хотя его успешность увеличилась вдвое. Только благодаря тому, что ребенок параллельно занимается с психологом, удается сделать так, что он не теряет надежды. Через полгода ребенок пишет диктант с четырьмя ошибками и снова получает двойку! Учителя в школе не обратили внимания на позитивную динамику и не смогли ее оценить. В центре их внимания по-прежнему оставалась его успеваемость. Взрослые прошли мимо его действительных успехов и достижений. При школьной неуспеваемости физические наказания особенно плохо влияют на ситуацию, так как они приводят к формированию такого комплекса негативных эмоций по отношению к учебе, что даже при наличии хороших интеллектуальных способностей не дает им возможности реализоваться. Этот комплекс переживаний включает в себя отвращение к учебе и приготовлению уроков, плохое отношение к себе, страх перед учителями и классом, ожидание неудачи при ответах и контрольных, чувство несостоятельности и бессмысленности затрачиваемых усилий, страх наказаний и т.п. При этом отмена физических наказаний является необходимым, но не достаточным условием для разрешения проблем. Приходится затрачивать много усилий и времени, чтобы изменить такую мотивацию к учебе, преодолеть негативные переживания, повысить уверенность в своих возможностях, а также сформировать привычку регулярно заниматься.

Психологические последствия физического насилия и их преодоление

Последствия физического насилия в семье могут быть самыми разными: от незначительных и практически не оказавших влияния на развитие личности до грубых нарушений, включая психопатологию, саморазрушающее и асоциальное поведение. Это определяет-

ся многими факторами, в том числе особенностями ребенка, его возрастом, характером отношений с наказывающим родителем, силой и способом наказаний.

Мать привела в кризисную службу мальчика 8-ми лет в связи с тем, что он отказывается ходить в школу. Мальчик – старший из троих детей, мать не работает, занимается ведением хозяйства. Семья низкого достатка и образовательного уровня. Мать одна занимается детьми, ей никто не помогает. Младшему ребенку на момент обращения было 2 года. Старший мальчик рос робким ребенком, детский сад не посещал. В школу пошел в неполные 8 лет, с самого начала боялся посещать занятия, так как был плохо подготовлен, его часто ругали. Ребята дразнили, после очередной ссоры перестал ходить в школу. После того, как мать приводила его туда, уходил, гулял вокруг школы, прятался. Когда мать обнаружила это, она его избила ремнем, стала приводить за руку на занятия. Ребята стали дразнить его больше. Он оставлял портфель в классе, а сам прятался под лестницей. Мать регулярно жестоко наказывала сына за это.

При осмотре мальчик был подавлен, заторможен, практически не вступал в контакт. Было ясно, что он боится взрослых. Ребенок был госпитализирован в детскую психиатрическую больницу с диагнозом депрессивное состояние. Врачами был сделан акцент на работе с матерью. За несколько недель, получая только общеукрепляющую терапию, мальчик практически без специального лечения выровнял эмоциональное состояние, стал живым, активным.

В данном случае последствия физических наказаний и неправомерного обращения с ребенком были очень серьезными: потеря веса, дезадаптация в школе, психические нарушения. Для подростков характерно стремление рано уйти из дома или из семьи, начать самостоятельную жизнь, поиск компании сверстников, которая может оказать поддержку, что в целом редко заканчивается позитивно.

К психологу обратилась мать девочки 15-ти лет в связи с тем, что дочь ушла из дома, живет с молодым человеком, значительно старше ее. При беседе выяснилось следующее: девочка – старшая из двоих детей, отец – военный – всегда применял жестокие наказания по отношению к обеим дочерям. Наказывал часто несоразмерно проступку, например,

таким образом: если дети смотрели телевизор дольше, чем положено, хотя бы на 15 минут, отец выключал телевизор, шнур от него клал на видное место и говорил: «Ждите. Приду – накажу». Ожидание могло длиться по нескольку часов, а иногда и целый день. Когда возвращался, бил шнуром, девочки очень боялись его. Мать не соглашалась с наказаниями отца, но не могла противостоять ему. Старшая девочка часто протестовала против наказаний, в старших классах стала плохо учиться, совершила несколько попыток суицида, как только познакомилась с молодым человеком, сразу ушла из дома. Девушку удалось уговорить прийти на прием в кризисную службу. При осмотре на ее руках и ногах были обнаружены многочисленные старые рубцы, поэтому она вынуждена была носить только длинные юбки и одежду с длинными рукавами. Об отце говорит с ненавистью. Рассказывает, что молодой человек, с которым она живет сейчас, тоже избивает ее.

Довольно часто девочки, выросшие в семьях, где практиковались физические наказания со стороны отцов, находят себе партнеров, которые склонны решать проблемы с применением физической силы. Насилие имеет тенденцию воспроизводиться в следующих поколениях, нередко принимая более грубые формы.

Для минимизации психологических последствий пережитого насилия недостаточно того, чтобы ребенка только перестали бить, важно оказывать психологическую помощь для отработки травматических переживаний.

Можно выделить несколько составляющих такой работы:

1. Преодоление недоверия: дети часто неохотно вступают в контакт. Ребенок, подвергавшийся или подвергающийся физическому насилию дома, может как искать помощи у других взрослых, так и избегать взаимодействия с ними, испытывая недоверие к возможностям окружающих защитить его, боясь ухудшить положение других членов семьи, стыдясь происходящего, опасаясь того, что специалист тоже может обвинить его, например, в плохом поведении. Такие переживания могут затруднять формирование психотерапевтических отношений между психологом и ребенком.

2. Помощь в отреагировании: физическое насилие провоцирует большое количество негативных эмоций, в частности, боль, обиду, страх, гнев и вину. Для того чтобы ребенок не остался один

на один с этими переживаниями и мог отреагировать, он должен иметь возможность рассказывать о ситуации. При этом многие дети могут испытывать сложности, связанные с амбивалентным отношением к члену семьи, со стороны которого они пережили или переживают насилие (любовь-ненависть), чувство вины за собственные поступки в тех или иных случаях и т.п. Эти переживания могут препятствовать спонтанному рассказу, поэтому важно спрашивать о том, что происходило с ребенком, чего часто не делают специалисты, боясь вызвать негативные реакции у ребенка и нанести ему повторную травму. Маленькие дети, не обладающие способностью достаточно вербализовывать переживания, имеют возможность отразить отрицательные эмоции в игре, при рисовании, лепке.

Эмоциональным переживаниям насилия нередко сопутствуют когнитивные искажения, в первую очередь связанные с атрибуцией ответственности за происшедшее. Ребенок может неадекватно обвинять в насилии себя, другого родителя или родственников. Поскольку физическое насилие может приводить к нарушениям поведения и школьной неуспеваемости, неправильная атрибуция может получать в глазах ребенка фактическое подтверждение. Только в ходе непосредственного разговора имеется возможность скорректировать подобные искажения.

Многие дети оценивают физическое насилие с позиции родителей («справедливо-несправедливо», «виноват-невиноват»), поэтому важно четко озвучивать позицию специалиста по отношению к актам физического насилия. При этом учитывать, что дети склонны идентифицировать себя с родителями и резкая критика поведения последних может привести к нарушению контакта с ребенком. Поэтому однозначное высказывание неприятия физического насилия должно сопровождаться взвешенными оценками самих родителей.

В целом, как и другие виды насилия, физическое насилие, прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка и его отношение к окружающему миру. Именно поэтому последствия насилия выходят за рамки переживания травмы и затрагивают другие сферы: общение со сверстниками, успешность в школе, формирование будущих близких отношений.

Пренебрежение основными нуждами ребенка – нежелание или неспособность родителей или лиц, их заменяющих, удовлетворить основные потребности ребенка, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние, появляется угроза здоровью и развитию.

Под пренебрежением интересами и нуждами ребенка понимается:

- отсутствие адекватного возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, гигиенического ухода, жилья, образования, медицинской помощи, включая отказ от лечения;

- оставление ребенка без присмотра, что приводит к несчастным случаям, отравлениям и другим, опасным для жизни и здоровья, последствиям;

- лишение ребенка должного внимания и заботы, в результате чего для ребенка повышается риск стать жертвой несчастного случая, быть вовлеченным в употребление алкоголя или наркотиков, а также совершение преступлений.

Недостаток заботы о ребенке может быть преднамеренным или непреднамеренным. Во втором случае это может быть следствием неопытности, болезни, бедности или невежества родителей, а также следствием стихийных бедствий и социальных потрясений.

К особенностям внешнего вида ребенка, позволяющим заподозрить пренебрежительное отношение к его нуждам и интересам, можно отнести, прежде всего, санитарно-гигиеническую запущенность, низкую массу тела, задержку роста, общее отставание в физическом развитии. Специалисты, работающие с детьми и подростками, могут определить задержку речевого и моторного развития. В глаза любому неравнодушному специалисту бросится утомленный вид, сонливость, опухшие веки, педикулез, неопрятная или неподходящая по сезону одежда, хронические инфекции, многократная госпитализация, многократные повреждения от случайных травм или отравлений. Ребенок испытывает постоянный голод или жажду, ворует пищу; интенсивно привлекает к себе внимание других людей, легко вступает в контакт с посторонними; не по возрасту самостоятельный; имеет трудности в обучении, общении, низкую успеваемость; проявляет агрессивность, пассивность, подавленность; появляются признаки регрессивного поведения; занимается мастурбацией; демонстрирует делинквентное поведение.

Из рассказа бабушки, переживающей за свою 12-летнюю внучку: «Она у них (матери и отчима) живет, как настоящая Золушка. Всегда моет за всей семьей посуду, моет полы, гладит огромные кучи белья. Присмотр за 4-летней сестренкой полностью поручен ей. Девочке не разрешают гулять, видется с подружками, в еде ее ограничивают, могут по-

прекнуть лишним бутербродом. Ей на вид никто не даст 12 лет, она маленькая, худенькая. А вы бы видели, на каком матрасе и на каком белье она спит, и это при том, что у нее астма. Из-за астмы ей два раза в год положено лежать в больнице. Вот внучка мне и говорит: “Бабушка, скорей бы мне в больницу, я хоть там отдохну...”».

Особенности родителей и семей, допускающих пренебрежение основными нуждами ребенка

Традиционно считается, что пренебрежение нуждами ребенка чаще всего случается в семьях, имеющих низкий уровень достатка или проблемы с алкоголем. Однако бедность и небрежение к нуждам ребенка не имеют между собой прямой связи. Во многих малообеспеченных семьях дети, даже недополучая качественную одежду и еду, чувствуют теплоту и безопасность. Таким образом, помимо наличия материальных трудностей, родители, не заботящиеся о нуждах своего ребенка, возможно:

- не получили в детстве опыта полноценной эмоциональной близости с собственными родителями;
- имеют неразвитые родительские чувства и родительские навыки (например, сами воспитывались в сиротских учреждениях);
- игнорируют общепринятые нормы морали, считая ребенка своей собственностью;
- злоупотребляют алкоголем или наркотиками;
- имеют психические заболевания;
- являются членами деструктивных сект.

Последствия психологического (эмоционального) насилия и их преодоление

Психологическое (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное воздействие родителей или лиц, их заменяющих, на ребенка, приводящее к снижению самооценки, утрате веры в себя, вызывает формирование патологических черт характера и нарушение социализации.

Психологическое насилие, несмотря на многовековой опыт существования, только в 60-е гг. XX столетия было выделено в отдельную категорию. По мнению как зарубежных, так и отечественных исследователей, именно эмоциональное насилие лежит в основе любых других форм насилия, сопутствует им и характеризуется,

прежде всего, нарушением привязанности родителей к ребенку и эмоциональным отвержением¹. Дети, подвергающиеся эмоциональному насилию, верят, что они действительно плохие, порочные, глупые, никчемные и несостоятельные.

Одна из наиболее распространенных классификаций форм психологического насилия была разработана американским профессиональным обществом помощи детям, пережившим насилие в семье.

К формам психологического насилия относят:

Отвержение – вербальные и невербальные действия, демонстрирующие неприятие ребенка, принижающие его достоинство:

- враждебное отношение к ребенку, умаление его ценности, унижение, в том числе публичное;
- высмеивание ребенка за проявление естественных эмоций (любви, горя, печали и т.п.);
- превращение ребенка в «козла отпущения», постоянная критика в его адрес, частые наказания и т.п.

Терроризирование – угроза убить ребенка, причинить ему физический вред, поместить в опасное или страшное место:

- помещение ребенка в непредсказуемые или хаотичные обстоятельства;
- оставление его в опасной ситуации;
- нереалистичные ожидания от ребенка, постановка перед ним сверхсложных задач с угрозой наказания за невыполнение;
- угроза совершения насилия над самим ребенком;
- угроза совершения насилия над тем, к кому ребенок привязан.

Изоляция – последовательные действия, направленные на лишение ребенка возможности встречаться и общаться со сверстниками или взрослыми как дома, так и вне его:

- необоснованное ограничение свободного передвижения ребенка;
- необоснованное ограничение или запрещение социальных контактов ребенка со сверстниками или взрослыми в его среде.

Эксплуатация / развращение – действия в отношении ребенка,

¹ Журавлева М. Помощь детям – жертвам насилия. – М., 2006. – С. 8–9.

способствующие развитию у него дезадаптивного поведения (само-разрушающего, антисоциального, криминального, девиантного и др.):

- побуждение ребенка к антисоциальному поведению, занятию проституцией, порнографией, преступной деятельностью, употреблению наркотиков, жестокости по отношению к другим;
- формирование поведения, не соответствующего уровню развития ребенка (инфантилизм, вынужденное принятие на себя роли родителя);
- воспрепятствование естественному развитию ребенка, разлучение ребенка с близкими, лишение его права иметь свои взгляды, чувства и желания.

Игнорирование – отсутствие эмоционального отклика на интерес к жизни и нуждам ребенка и лишение его эмоциональной стимуляции:

- нежелание или неспособность взрослого к взаимодействию с ребенком;
- взаимодействие с ребенком только в случае крайней необходимости;
- отсутствие проявлений привязанности к ребенку, любви и заботы.

Таким образом, одно из главных проявлений *психологического насилия* – это эмоциональная депривация ребенка, лишение его возможности испытать подлинное чувство привязанности к родителям, защищенности, теплоты, глубокого общения. К сожалению, значительное число родителей затрудняются при ответе на вопрос: «Чем наполнено ваше повседневное общение с ребенком, какие темы вы обсуждаете?». Во многих семьях подлинное общение с ребенком подменяется только «уходом» за ним, обеспокоенностью тем, чтобы он вовремя ел, умывался, делал уроки. Объяснить такую тенденцию только социально-экономическими трудностями и большой занятостью родителей не представляется возможным, так как от дефицита общения страдают дети и из состоятельных семей.

Помимо эмоциональной депривации к психологическому насилию относят другие варианты дисгармоничного родительского отношения – эмоциональный симбиоз, завышенную систему требований, неадекватные родительские установки, унижения, угрозы.

Особенности психического состояния и физического развития ребенка, позволяющие заподозрить психологическое насилие: за-

держка физического и интеллектуального развития, нервные тики, сосание пальцев, энурез, печальный вид, соматические реакции (потеря массы тела, ожирение, язва желудка, кожные заболевания, аллергические патологии).

Особенности поведения ребенка, позволяющие заподозрить подверженность психологическому насилию: беспокойство, тревожность, нарушение аппетита, нарушение сна, склонность к уединению, подавленность, агрессивность, чрезмерная уступчивость и послушание, заискивающее, угодливое поведение, побеги из дома, угрозы и попытки суицида, проблемы в общении, плохая успеваемость, низкая самооценка.

К психологу обратилась мама вместе с мальчиком 9 лет по поводу школьных неудач сына. Особую проблему представляла процедура совместного приготовления уроков, которая регулярно заканчивалась, по признанию мамы, эмоциональными взрывами, криками, словесными оскорблениями в адрес сына, а иногда и рукоприкладством. Запрос со стороны мамы предполагал «изменение» ребенка в пользу собственных ожиданий: «чтобы стал более самостоятельным, более ответственным, делал уроки быстро и без напоминания. Иначе я боюсь, что когда-нибудь прибью его во время приготовления уроков!».

Сам мальчик напряжен, на вопросы психолога отвечает неуверенно, некоторые слова произносит с заиканием, во время разговора смотрит на маму, ища ее одобрения. В ходе дальнейшей беседы выяснилось, что энергичная, активная, импульсивная мама совершенно не принимала медлительного мальчика, объясняя его медлительность и заторможенность не психофизиологическими особенностями, а «упрямством, непониманием, недостаточной старательностью и нежеланием быть другим». Результатом такого восприятия ситуации явилось систематическое психологическое давление на ребенка, сопровождающееся вспышками вербальной и физической агрессии.

Особенности поведения родителей или попечителей, позволяющие заподозрить психологическое насилие по отношению к ребенку:

- постоянное сверхкритичное отношение к ребенку;

- нежелание поддержать ребенка или утешить его в тех случаях, когда он в этом нуждается;
- отождествление ребенка с нелюбимым родственником;
- перекладывание на ребенка ответственности за собственные неудачи;
- подверженность стереотипам о пользе жестких мер воспитания в отношении детей.

Последствия сексуального насилия над детьми и их преодоление

Сексуальное насилие над детьми – любой контакт или взаимодействие между ребенком и человеком, старше его по возрасту, в котором ребенок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции.

Согласно данным уполномоченных по правам ребенка, число детей, подвергающихся сексуальному насилию, в нашей стране с каждым годом увеличивается. В зависимости от того, насколько мы широко понимаем эти слова, меняется статистика числа детей, подвергшихся сексуальным злоупотреблениям. Пределы таковы – от 0,06% до 60%.

Мы говорим только о так называемом «контактном сексуальном насилии», т.е. не о сексуальных оскорблениях или случаях, когда эксгибиционисты пугают детей, демонстрируя им свои органы.

Итак, контактному сексуальному насилию в возрасте до 14 лет обычно подвергаются 20–30% девочек и 10% мальчиков. Мальчики чаще, чем девочки, подвергаются насилию в более раннем возрасте. В 75% случаев агрессоры (насильники) знакомы детям. И только 25% агрессоров – совершенно незнакомые люди. В 45% случаев насильником является родственник, в 30% случаев – более дальний знакомый, например, друг брата, любовник матери. Есть еще одна категория, по некоторым причинам не слишком для нас актуальная. Это любовник бабушки. Среди родственников наиболее частыми фигурами, осуществляющими насилие, выступают отец, отчим, опекун. Реже, но тоже достаточно часто, это брат, дедушка, дядя.

Судебный врач из Дюссельдорфа госпожа Труб-Беккер убеждена, что каждая четвертая немецкая женщина была изнасилована в детском возрасте. Сейчас в Германии живут 6 миллионов девочек, которым не исполнилось еще 14 лет. Исходя из оценок судебного

врача, не менее 1,5 миллиона из них получили душевную травму, столкнувшись с сексуальной агрессивностью взрослых.

Однако мы можем знать только о тех, кто захотел рассказать об этом. Но мы не знаем и не можем знать, сколько тех, кто предпочитает об этом молчать. Вообще люди с большим трудом рассказывают о насилии, даже в случае большого доверия к психотерапевту. Они не могут сломать семейный запрет на рассказ о том, что с ними произошло, так как на всей этой сфере лежит гриф «секретности».

Ребенку кажется, что, рассказав об этом психологу, он совершит преступление против отца или матери. Кроме того, в случае насилия слишком велика душевная боль, и дети боятся своего подавленного гнева («контейнера»). Они опасаются, что если начнут рассказывать, то гнев может подняться, и они потеряют контроль над собой, над своими чувствами. И, наконец, у них всегда есть страх, что психолог или кто-либо другой, кому они рассказывают, отвергнет их, почувствовав отвращение.

Самая страшная форма сексуального насилия – инцест или кровосмешение, когда сексуальное насилие по отношению к ребенку совершается близким родственником. Естественно, возникает вопрос: почему это происходит?

В сборнике «Сексуальные злоупотребления в семье», вышедшем в Англии под редакцией Анны Пик и Джеффа Линдсея, дается анализ причин инцеста.

Сексуальные злоупотребления есть проявление нарушенного функционирования семьи. В этой модели на первый план выходит роль матери в становлении сексуальных отношений между ею и отцом. Некоторые исследователи даже предлагают переформулировать проблему иначе: как мать потеряла власть настолько, чтобы не воспрепятствовать инцесту?

Если говорить о климате в семьях с инцестом, то следует отметить отсутствие подлинной привязанности членов семьи, друг к другу и взаимного доверия. То есть это семьи без любви. Члены семьи, как правило, редко касаются друг друга (в данном случае имеются дружеские прикосновения), и всякое касание всегда окрашено сексуально: дотрагиваются, только если испытывают влечение.

Отец может быть склонен к физическому насилию, может пить. Мать, чья роль в семье скорее пассивна, отсутствует в разных вари-

антах: или физически (уезжая в командировки, много работая или защищая диссертацию), или психологически, всегда со всем соглашаясь. Такое «психологически пустое место», и с ней никто не считается.

В таких семьях всегда много секретов: скрывается друг от друга: кто, сколько получил денег, кто, где проводил свободное время и т.д. Здесь всегда присутствует неосознанный страх распада семьи. Страх состоит в том, что если что-то изменится, то семья распадется и все будут брошены и несчастны.

Детям отведена роль утешителей. Они привыкли заботиться, утешать, кормить и чувствуют на себе ответственность за сохранение семьи. А поэтому согласны с тем, что родители демонстрируют свою власть. Атмосфера в семье, как правило, со временем становится все более и более напряженной, как перед грозой, возникает призрак распада семьи. И вот тут происходит инцест.

Когда ребенок переходит сексуальный барьер, жизнь становится для него другой. Прежде всего спадает напряжение в семье, и все начинают чувствовать себя лучше. Семья сохранена!

Кроме того, девочка может получать подарки, ее положение в иерархии семейных отношений становится привилегированным. Отец защищает ее.

И здесь мы подходим, пожалуй, к самому важному моменту понимания психологии насилия. Если насильник – ужасный незнакомый человек, это неприятно, но объяснимо и понятно. Есть агрессор и есть жертва, ни в чем не повинная. Все гораздо хуже, если насильник – близкий человек, которого любишь.

Насилюя дочь, отец объясняет ей это чаще всего тем, что любит ее. Пытаясь заставить дочь молчать о том, что произошло, отец иногда грозит убить ее. Но это происходит редко. Гораздо чаще он использует абсолютно беспроязвительный вариант: «Если ты кому-нибудь скажешь, то меня посадят в тюрьму», связывая ее чувством вины.

Иногда маленькая девочка (как правило, между 3 и 6 годами) может сомневаться, было ли это с ней на самом деле, или ей всего лишь показалось. Тем более, что днем отец ведет себя как ни в чем не бывало. И девочка как бы «застывает». Она уже не может полагаться на собственное восприятие, она не может отличить верное от неверного, что хорошо и что плохо, что есть насилие и что – любовь. И это так трудно, что она блокирует воспоминания, отказыва-

ется от них, чтобы в обычной жизни жить нормально. То есть диссоциирует травматический опыт, образуя «контейнеры».

Факторы, способствующие инцесту

В первую очередь выделяется сексуальная неудовлетворенность мужчины. «Кто-то занимается онанизмом, кто-то пользуется услугами проститутки, а кто-то совращает свою дочь», – говорят англичане. Факты свидетельствуют о том, что, во-первых, только малая часть отцов, находящихся в половых отношениях с дочерью, страдает психическими расстройствами и патологическими влечениями; во-вторых, отчетливо прослеживается тенденция увеличения числа случаев инцеста по мере взросления дочери.

Вторым фактором может выступить естественная взаимная привлекательность дочери и отца, которая обуславливается не только особенностями ее раннего развития, но и существенной эмоциональной близостью. В этом смысле оправданы теории, подчеркивающие роль «жертвы – соблазнителя», хотя на самом деле за этим стоит нарушение всей структуры эмоциональных отношений в семье. Действительно, если присматриваться к большинству случаев длительных инцестных отношений, то в них становится очевидным, что роль девочки в этом не всегда только роль жертвы. Как минимум, за этим может стоять взаимное согласие, а как максимум – провокация или соблазнение.

И, тем не менее, несмотря на это, среди психологов принято считать, что всегда в случае инцеста ребенок расценивается как жертва, вне зависимости от реальных обстоятельств, так как ребенок не отвечает за последствия, случившегося, в отличие от взрослого, несущего всю полноту ответственности. Поэтому для оценки того, кто есть кто, мы иногда прибегаем к юридическим дефинициям.

Теперь о роли матери в таких ситуациях. Что она в это время делает, как получается, что в течение длительного времени она умудряется не замечать происходящего?

Когда мать обнаруживает инцест, ее восприятие семьи сразу рушится. Сексуальные злоупотребления в семье – вещь настолько серьезная, что мать не может не воспринять свою семью как глубоко неудачную. Поэтому она приводит себя в соответствие со своей семьей: это депрессия, низкая самооценка, неверие в будущее, бездеятельность.

Очень много случаев, когда матери вытесняют достаточно оче-

видную информацию, свидетельствующую, что в семье произошел инцидент. При этом они «не замечают» совершенно очевидные вещи, которые любой другой понял бы однозначно. Например, отец запирается с дочерью, оттуда доносятся крики типа: «Папа, я не хочу, не делай этого!» и т.п. Дочь выбегает вся в слезах, в разорванном платье и отказывается рассказать, что произошло. Мать при этом полагает, что отец так наказывает дочь за плохие оценки.

Надо сказать, что матери предпочитают «не замечать» самые прямые намеки бессознательно. Но дочери в это поверить трудно, и в душе дочери навсегда поселяется обида на мать, которая все видела, но предпочла не замечать. Это расценивается как предательство с ее стороны. Известно довольно много случаев, когда матери, узнав об инциденте, теряют сначала мужа, а потом от них уходит дочь, которая так и не может простить невмешательство.

Конечно, у девочки иногда может возникнуть мысль рассказать обо всем матери. Но ее совершенно резонно останавливает следующее: мать, скорее всего, просто не поверит, разозлится, начнет ее упрекать, что та сочиняет что-то. И это действительно так.

Описан случай, когда четырехлетняя девочка, над которой было совершено оральное сексуальное насилие, рассказала об этом матери. Мать пришла в такое бешенство (как правило, за такими сильными чувствами стоит собственный страх), что схватила девочку за горло и стала бить головой об стенку. Девочка была чудом спасена прибежавшими на шум соседями. Скорее всего, у матери открылся в этот момент ее собственный «контейнер», созданный, когда она сама в детстве подвергалась насилию.

Другой пример свидетельствует о том, что ребенок иногда сам стремится скрыть то, что с ним произошло, дабы избежать неприятностей. У девятилетней девочки сексуальные отношения с отцом сопровождались небольшим кровотечением. Когда же спустя некоторое время у нее начались менструации, она была убеждена, что это последствия насилия, и очень быстро побежала в ванную мыть кровь прямо на пижаме. Когда же ей не удалось отстирать, у нее началась истерика.

Наконец, у маленького ребенка просто может не быть слов, чтобы описать то, что с ним произошло.

Вообще вопрос, почему детям трудно рассказывать об инциденте, считается очень важным. Причины можно объединить в три основные группы:

Во-первых, дети могут не иметь средств, выразить происходящее, или им могут не разрешать это делать. Действительно, дети могут быть слишком малы или вообще не уметь говорить. Могут не иметь подходящего словарного запаса. Если ребенок не доверяет близким взрослым, то он может не знать, куда еще обратиться. Кроме того, дети могли попытаться рассказать об инцесте, но их слова проигнорировали или посчитали, что это неправда.

Во-вторых, дети подвергаются давлению и угрозам ради сохранения тайны происходящего. Здесь надо отметить, что вообще в нашей культуре не поощряется вынесение сора из избы. А то, что сексуальные злоупотребления резко осуждаются обществом, чувствуют даже самые маленькие. Дети могут быть запуганы как угрозами физической расправы, так и моральной угрозой стать «крайним» человеком, действия которого принесут семье несчастье (отца посадят, мать узнает, будет мучиться или уйдет). Еще один немаловажный вопрос – как будут воспринимать тебя товарищи и учителя. Безвыходное положение усугубляется отсутствием образцов альтернативного поведения родителей, отсутствием психологических критериев, оценки происходящего.

В-третьих, дети могут не уметь распознать сексуальные злоупотребления, могут быть обманутыми или даже подкупленными чем-то. Речь идет о том, что родитель может представить им сексуальные злоупотребления как часть очень близких отношений. Он может даже сказать, что ради близких отношений надо чем-то пожертвовать. Угроза потерять любимого отца (любовь отца) может соседствовать с достижением статуса любимого ребенка любой ценой.

Из этого перечисления причин видно, что часть ответственности за то, что детям трудно сказать о происходящем в семье, лежит на обществе. Общество должно стать более открытым к вопросам инцеста. Детям легче говорить о сексуальных злоупотреблениях в семье, когда взрослые об этом говорят открыто.

Как же дети могут выразить то, что творится у них дома? Если они просто говорят, то их слова отторгаются тем или иным способом. *Дети это предчувствуют, поэтому чаще информация о сексуальных злоупотреблениях сообщается в следующих формах:*

1. Изменение в поведении и взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками. Кроме очевидных проявлений типа подавленности и агрессивности, есть более специфические: нежелание идти спать, ночные страхи, желание спать со светом, при закрытых дверях, не

раздеваясь, спать вместе с другими детьми, раннее сексуальное поведение, например, девочка поднимает платье, трогает мужские гениталии, приглашает мальчиков увидеть ее раздетой.

Дети младше 6 лет часто проявляют свои страхи более конкретно, реагируя, например, на мужчин с определенной фигурой или цветом волос. Девочки подростки реагируют менее специфично, например общим недоверием к мужчинам, нежеланием возвращаться домой после школы, побегам из дома, соматическими проблемами, попытками суицида.

2. Использование аллегорий или рассказов от третьего лица. Это способ проверки реакции взрослого. Если, например, тот рассердится, то легко можно сказать: «Вы не так меня поняли», «Это было с моим другом», «Я видел это по телевизору».

Дошкольники обычно передают чувства более непосредственно, рассказывая о приходящих по ночам чудовищах, животных, пытавшихся их сожрать. Младшие школьники могут рассказывать сказки о принцессе, которая должна была поцеловать принца, хотя и не хотела этого. В этом возрасте наличие сексуальных злоупотреблений очень часто проявляется в рисунках, например в хроническом отсутствии отца на рисунках, в подчеркнутой диспропорциональности фигур: огромной отца и маленькой своей. Необходимо отметить, что рисование для детей – не только способ сообщать о происходящем, но и способ отреагирования.

Дети 12–16 лет предпочитают рассказы от третьего лица. Здесь уместны вопросы типа: «А как ты думаешь, можно ли помочь твоему другу?», «Как ты думаешь, мог бы он рассказать обо всем происходящем с ним маме?» и т.п.

3. Рассказы прямым текстом. Такой способ может свидетельствовать как об очень высоком доверии взрослому, так и о совершенном отчаянии, охватившем ребенка. В этом случае маленькие дети говорят обычно прямо, не задумываясь о последствиях.

Старшие дети обычно рассказывают только часть происходящего.

Нелишне еще раз отметить, насколько внимательными должны быть взрослые к этим сообщениям.

Последствия сексуального насилия

Когда девочка, пережившая насилие, повзрослев, слышит, как подруги начинают обсуждать сексуальные вопросы, например, пер-

вые поцелуи и т.п., она начинает понимать, что чем-то отличается от других – она не может так легко «щебетать» об этом, для нее все это слишком много означает. Она стесняется говорить, боится раздеваться в присутствии других, так как ей кажется, что другие как-то узнают о том, что произошло.

Поразительно, но в девичьей субкультуре, по крайней мере, в некоторых регионах, например в Сибири, существует целый «тезаурус» признаков, по которым можно определить, что девушка уже не девушка: по определенным характеристикам походки или положения рук, ног и т.д.

Итак, девочка-подросток не может быть откровенной с подругами, у нее нет друзей, она фактически потеряла отца и мать. Она одинока, подавлена, у нее чрезвычайно низкая самооценка. Она чувствует себя грязной, опустившейся, у нее «контейнер» подавленного гнева и чувства вины. Она может убежать из дома, присоединиться к опасной компании, может стать проституткой. Но при этом она будет тосковать по идеальной любви, нежности, физическому комфорту. Это прекрасно описано в романе А. Куприна «Яма», где проститутки мечтают о чистой и светлой любви и благопристойной семье.

Девушка, пережившая инцест, совершенно не ценит свое тело («Опозорено!»). Велика вероятность, что она станет проституткой. Причем такой специфической проституткой, которая отдается за стакан водки, за сигарету, за еду, а то и просто бесплатно. Такие девушки уверены, что никому не нужны, и поэтому испытывают благодарность к любому, кто просто обращает на них, опозоренных, грязных, внимание.

Женщина, которая пережила в детстве насилие, с большей вероятностью будет изнасилована в будущем. Причина этого – в недостаточной уверенности в себе, ориентированности на то, чтобы услаждать других. У нее провоцирующее поведение, она как будто все время ожидает агрессии и нападения. *Наконец, такая женщина не умеет говорить «нет».*

Каждый человек имеет психологическую границу, т.е. психологическую дистанцию, на которую он подпускает к себе других людей. Когда кто-то нарушает ее, мы испытываем сильнейший дискомфорт, сопоставимый с переживаниями при насилии. Например, кто-то позволил себе «лезть к вам в душу» или задавать нескромные вопросы, или интересоваться вашей интимной жизнью, или

использовать ваше время помимо вашей воли. Большинство людей в этой ситуации способны достаточно решительно сказать «нет» вербальным или невербальным способом, но так, чтобы партнеру стало очевидно, что он слишком далеко зашел.

Люди, которые пережили насилие, не имеют этой границы. Или, иначе говоря, она неопределенна или размыта. Они не могут сказать «нет», и насильник всегда это чувствует. Именно таких женщин выбирают пьяные, чтобы пристать к ним. И чаще всего не ошибаются. Легко увидеть, что выбранные ими жертвы вместо решительного отказа начинают кокетничать, что расценивается как согласие.

Если спросить такую женщину, почему она не отказала сразу со всей определенностью, то можно получить характерный ответ: «Я боялась его обидеть», «Не хотела его обидеть». Это желание или стремление потерпеть, лишь бы не обидеть насильника, типично для людей, подвергавшихся любому насилию.

Есть менее выразительные, но не менее характерные ситуации. Например, вам звонит ваш знакомый – очень хороший человек – и, не спросив, чем вы занимаетесь и каким временем располагаете, начинает в сотый раз рассказывать о каких-то своих делах. Вам это не интересно, у вас множество своих дел и проблем, вы не видите никакой пользы в таком времяпрепровождении, вы ничем не можете помочь, да вас об этом и не просят, тем не менее, вы не прерываете этого человека и даже поддерживаете разговор. Ведь человек-то хороший! Если бы был плохой, то тогда, конечно, вы бы не позволили ему воровать свое время, но человек-то хороший! Не хочется обидеть.

После окончания разговора вы чувствуете сильнейшую злость на вашего партнера, досаду на себя, чувство вины, т.е. те же чувства, которые испытывает изнасилованный.

Исследования в США в 80-е годы показали, что, как минимум, каждый второй наркоман был жертвой сексуального насилия. Более 70% гомосексуалистов-агрессоров сами пережили в детстве агрессию со стороны взрослого мужчины. Довольно значительная часть девочек и мальчиков после изнасилования готовы покончить жизнь самоубийством, мир перестает существовать в радужных красках. Исследования природы гомосексуальных отношений свидетельствуют о том, что большая часть жертв насилия впоследствии становятся гомосексуалистами. Поэтому, если у кого-то из молодых лю-

дей есть проблемы с алкоголем, наркотиками, они становятся проститутками или у них суицидальные идеи, то первая гипотеза взрослых должна касаться вероятных эпизодов насилия, которое они пережили в детстве.

Уже к подростковому возрасту девочка как бы «отключает» свою память на события, которые были в прошлом. Поэтому такие девочки могут не помнить ничего довольно долго. Как правило, это также может свидетельствовать о пережитой травме. Однако травматический опыт всего лишь сложен в «контейнер», и время от времени начинает прорываться в сознание, особенно когда девушка выходит замуж, беременеет, рождает ребенка. Тогда это воспоминание начинает всплывать из бессознательного в виде «вспышек воспоминаний», снов или же просто воспоминаний после увиденного фильма, где фигурирует инцест.

Иногда прошлый опыт прорывается в виде особых фантазий? Например, мужчина хочет, чтобы у его жены родилась девочка, так как ему кажется, что если будет мальчик, то он не сможет преодолеть своего навязчивого воспоминания – фантазии, когда по отношению к мальчику осуществляется насилие. Или у женщины, когда муж ласкает или целует дочь, развиваются самые страшные подозрения: «Что у него на уме?» Такие женщины не способны к установлению нормальных дружеских отношений с женщинами, мужчинами, своими детьми. Женщина может быть гиперопекающей, не оставляет ребенка одного, не позволяет ему выйти самому на улицу, воспитывает своих детей в полной изоляции от окружающего мира, пытаясь защитить от любой травматизации. Это приводит к такому синдрому, что ребенок, вырастая в «оранжерейных» условиях, не умеет защищаться, у него не наработаны психологические защиты, очень сильны базовые иллюзии, и первое же столкновение с жизнью может вызвать у него сильнейший травматический кризис.

У женщин, переживших насилие, нет опыта хороших дружеских отношений с мужчинами: они всегда ожидают и в то же время боятся насилия.

Такие женщин часто видят сны, где фигурируют ножи, змеи, они не переносят, когда их трогают, касаются. Иногда возможны галлюцинации: видится мужская фигура, стоящая у изголовья.

Итак, мы видим, что психологические последствия сексуального насилия чрезвычайно тяжелы и сопровождают человека всю его дальнейшую жизнь.

Профилактика сексуальных правонарушений

Изучение сексуальных преступлений как самостоятельного феномена фактически началось лишь в конце XIX века. В знаменитом труде О. Вейнингера «Пол и характер», несмотря на его большой объем (около 500 страниц в русском издании 1909 г.), а также широту исследования, о половых преступлениях не говорится вовсе. В монографии Л.Я. Якобсона «Половое бессилие» (1915) нигде не указывается на связь половых расстройств, которые описаны очень подробно, и сексуальных преступлений. Оба автора лишь вскользь останавливаются на проституции, отдавая ей должное, как «неизбежному пороку». В то же время А. Молль (1909), описывая половую жизнь ребенка, отводит специальную главу половым преступлениям против детей, а также обсуждает ошибки воспитания, приводящие к «половым ненормальностям», и как следствие, к половым преступлениям. А. Форель в капитальном труде «Половой вопрос» (1910) подробно останавливается на уголовном преследовании за сексуальные преступления. Глубоко разработаны подходы к изучению половых преступлений Р. Крафт-Эбингом в монографии «Половая психопатия» (1909). Автор не просто классифицировал и описал более двухсот случаев расстройств полового поведения, большинство из которых имели явные противозаконные черты, но и почти безапелляционно отнес большинство лиц, совершающих сексуальные преступления к области компетенции врачей-психиатров. Таким образом, на заре изучения сексуальных деликтов главная роль в их профилактике отводилась правильному воспитанию, психиатрическому наблюдению и, разумеется, полицейскому контролю.

На современном уровне знаний о проблеме половых преступлений намечается ряд новых тенденций в планировании профилактических мер, направленных на предотвращение сексуальных преступлений. Традиционно в США основная роль в этом процессе отводится общественным организациям, психологам, службам «доверия», службам экстренной психологической помощи. Большинство этих структур ведут деятельность независимо друг от друга либо создают негосударственные координационные комитеты. В Европе и России большая роль отводится педагогическим учреждениям, специализированным медицинским центрам.

Ниже мы остановимся на основных достижениях в области профилактики сексуальных правонарушений и сформулируем ос-

новые рекомендации по предотвращению сексуального насилия.

Ю.М. Антонян и А.А. Ткаченко (1993) выделяют ряд признаков, характеризующих выборку лиц, склонных совершать сексуальные преступления, намечая тем самым основные точки приложения сил для профилактики сексуальных преступлений. Насилие совершают, прежде всего, лица, относящиеся, по мнению авторов, к следующим группам риска:

- лица, в семье которых имеются душевнобольные, родители, страдающие алкоголизмом или наркоманией, подростки; воспитываемые без надзора, употребляющие алкоголь и наркотики; лица, совершавшие в детстве или в раннем подростковом возрасте сексуальные «проступки»; лица с аномалиями психики и педагогически запущенные дети;

- лица с проявлением гиперсексуальности, склонные к перверсным действиям;

- лица, совершавшие попытки самоубийства по сексуальным мотивам;

- лица, склонные к насильственным действиям, обнаруживающим некоторые сексуальные черты;

- лица, ранее привлекавшиеся к ответственности за правонарушения сексуального характера.

Таким образом, половину указанных в качестве групп риска категорий населения составляют дети и подростки, что еще раз доказывает необходимость начинать профилактическую работу со школьного, а возможно, еще более раннего возраста. Для осуществления полноценной деятельности по профилактике сексуальных преступлений на этом этапе необходима согласованная деятельность педагогов, психологов, родителей (там, где это возможно), социальных работников, и, если это необходимо, службы охраны правопорядка.

Е. Сорел (1994), исследуя волнообразно нарастающее число эпизодов насилия в США, в качестве профилактических мер предлагает следующее:

- контроль за здоровьем родителей, специальные обучающие программы для родителей;

- выявление склонных к насилию детей в раннем возрасте (12 лет) с последующим наблюдением за ними, вовлечением в реабилитационные программы;

- создание специальных «групп помощи» при школах, организациях, выявление групп риска, широкое вовлечение общественности и СМИ, создание благотворительных обществ;

- создание специальных учебных программ для педагогов, психологов, социальных работников, проведение широких статистических и эпидемиологических исследований во всех слоях общества, совершенствование законодательства в данной области, развитие медицинской и реабилитационной помощи жертвам насилия;

- консолидация сил на научном исследовании проблемы, в том числе вне рамок научно-исследовательских центров.

Формирование идеологии в обществе, осуждающей насилие во всех его проявлениях, создание соответствующих законодательных актов, норм, регулирующих СМИ, телевидение и киноиндустрию, индустрию игр и т.д. (это в «демократических» США!).

Наиболее важное направление профилактики, по мнению автора, – контроль за уровнем насилия в целом, поскольку психологические круги в США склонны отождествлять насилие сексуальное и насилие как социальное явление. Ряд авторов, Р. например Бэрн и Д. Ричардсон (1997) причиной изнасилования считают скорее агрессию в общем виде, чем сексуальные мотивы. По-видимому, это предположение может быть верным и являться механизмом аномального сексуального поведения в группе лиц, не страдающих сексуальными расстройствами.

Национальной расчетной палатой по семейному насилию (Канада, 1997 г.) в качестве мер профилактики сексуального насилия со стороны подростков и молодых людей предлагается программа, включающая:

- 1) патронаж над подростками, осужденными условно;
- 2) создание программ сексологической подготовки в школах;
- 3) патронаж над жертвами сексуального насилия;
- 4) создание специальной системы лечения и реабилитации подростков, склонных к насилию в целом и к сексуальному насилию в частности, с привлечением психологов, психиатров, педагогов, активистов – родителей;
- 5) обеспечение специального обучения сотрудников полиции.

Обобщая положения двух вышеизложенных программ, можно сформулировать предварительные рекомендации для отечественной системы образования. Это обязательное наличие психоло-

га/психиатра в штате образовательных учреждений, сексологическая подготовка высокого уровня (циклы лекций, читаемые специалистами, учебные фильмы, программы), создание многоуровневой системы реабилитации и лечения «трудных» подростков.

По данным Специального комитета по насилию над детьми (Торонто, Канада), сексуальному насилию подвергается каждая 4 девочка и каждый 8 мальчик в возрасте до 18 лет. Рекомендуемые профилактические меры имеют односторонний характер и включают:

- ознакомление педагогов, полиции, др. общественных и официальных структур с проблемой насилия над детьми;
- побуждение взрослых относиться к рассказам ребенка с доверием и отвечать на них адекватным реагированием;
- обучение детей приемам личной безопасности;
- изменение идеологических установок относительно детей, женщин, распределения половых ролей и т.д.

Обращают на себя внимание меры по обучению личной безопасности, как детей, так и взрослых. Существуют два основных подхода к данной проблеме: создание алгоритмов действия, предполагающих выполнение несложного поведенческого стереотипа, обучение дифференцированному подходу, основам психологии межличностных отношений с возможностью качественной оценки ситуации и выбора адекватных действий. Как правило, первый тип программ используется для обучения детей в возрасте до 12 лет, второй – для подростков и взрослых. В России практически нет подобных учебных программ.

Лечение несовершеннолетних с сексуальными поведенческими расстройствами находится в ведении медицины. Результаты психиатрических исследований показывают, что показатель в процентном отношении лиц с сексуальными расстройствами, совершающие сексуальные преступления, достаточно высок. По-видимому, наряду со стационарной психиатрической помощью следует развивать службы психотерапевтической помощи.

Г.Е. Введенским сформулированы основные положения психотерапевтического лечения лиц с аномальным сексуальным поведением, включающие следующие этапы:

- разрушение паттерна аномального сексуального поведения в рамках НЛП – методика «диссоциации», когнитивной и поведенческой психотерапии – «десенситизации стимулов», насыщения стимулами и др.;

- купирование аффективных нарушений, в основном – индукцией трансовых состояний;
- психокоррекция расстройств половой идентичности в рамках НЛП (создание эталонов и отождествление с ними);
- выработка и реализация поведения, замещающего парафильное (рефрейминг).

Следует отметить, что освоение большинства перечисленных методик возможно лицами, не имеющими высшего медицинского и психологического образования, что и практикуется в США и странах Европы и широко используется в рамках программ социальной реабилитации.

Подводя итог, можно указать следующие основные направления развития профилактики сексуальных преступлений:

- создание служб социального и медицинского контроля за здоровьем семьи, выявление психических и собственно сексуальных расстройств, вплоть до организации подворовых обходов, служащих выявлению контингента, входящего в группы риска, приближение психиатрической помощи к населению, например, создание психиатрических кабинетов при поликлиниках;
- создание программ по борьбе с распространением наркомании и алкоголизма;
- создание учебных программ, включающих специальное сексологическое образование, основы безопасного общения, охватывающих детей и подростков, родителей, педагогов, сотрудников служб социальной защиты и милиции;
- активное привлечение подростков к работе, создание служб занятости для подростков;
- реабилитационная работа с лицами, привлеченными к уголовной ответственности;
- создание психологических и психиатрических служб при ИТК, ВТК;
- широкое внедрение образовательных программ, адекватное лечение лиц, которым рекомендовано амбулаторное принудительное наблюдение и лечение у психиатра в рамках ст. 22, 99 УК РФ;
- создание специализированных сексологических лечебно-реабилитационных центров с достаточным врачебным, психологическим и педагогическим штатом (например, на базе женских консультаций, поликлиник);

- активная работа СМИ.

Таким образом, представляется возможным достижение значительного снижения уровня сексуальных преступлений. Однако существенные результаты на данном пути могут быть получены лишь по истечении значительного периода времени.

1.3. Буллинг как фактор детских суицидов

Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Травля не является чем-то уходящим-приходящим: боль и унижения часто продолжаются по несколько лет, иногда вплоть до окончания школы. Проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой. Что это за явление, когда учащегося раньше называли «белой вороной», «козлом отпущения», жертвой ученической дедовщины, а теперь жертвами буллинга?

Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, задира, грубиян) определяется как притеснение, дискриминация, травля.

Дэвид Лейн и Эндрю Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Буллинг – это длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, не способного защитить себя в данной ситуации.

Это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа таковых получают удовольствие, причиняя боль или насмехаясь, добиваясь покорности и уступок, завладевая имуществом более слабого.

Пострадавшие склонны испытывать стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах и унижениях.

Буллинг – явление массовое. Согласно статистическим данным, приводимым зарубежными учеными, школьному буллингу в той или иной форме подвергается от 4 до 50 % детей. В некоторых случаях издевательства носят ситуативный характер, но иногда систематическая травля со стороны одноклассников приводит к фатальному исходу.

Мотивацией к буллингу могут выступать чувство неприязни, нейтрализация соперника, восстановление справедливости, борьба

за власть, подчинение лидеру, зависть, самоутверждение, месть и даже удовлетворение садистских потребностей отдельных личностей.

Формы школьного буллинга могут быть различными: систематические насмешки, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей и др. Булли (зачинщики травли) чрезвычайно изобретательны.

Существуют основные типы буллинга:

1) *косвенный* – социальная агрессия;

2) *физический* – непосредственный – агрессия с физическим насилием;

3) *поведенческий* – преследователь вынуждает жертву перенести оскорбительные и унижающие для нее чувства собственного достоинства; вербальная агрессия: сплетни, интриги, вымогательства, шантаж; возможны бойкоты жертве, различные «пакости» (похищение тетрадей с домашней работой);

4) *словесный* – унижение непристойными словами, обзываниями, кличками.

Новая разновидность школьного буллинга – *кибербуллинг* – жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

Типы буллинга связаны с социальным статусом ученика-жертвы. Отверженность ребенка в школе проявляется актами насилия или травли, а также неприятием и игнорированием его. Неприятие существует двух видов: пассивное и активное. Игнорирование и неприятие показывает ребенку, что он лишний в этом коллективе, а если нужен, то только в виде «козла отпущения».

Социальная структура буллинга включает три элемента:

- преследователя (*булли*);
- жертву;
- наблюдателя.

Говоря о наблюдателях (кем бы они ни были), ученые отмечают такие их типичные состояния, как чувство вины и ощущение собственного бессилия.

Какие дети становятся булли-преследователями. По данным норвежского психолога Дана Ольвеуса, автора книги «Буллинг в школе: что мы знаем и что можем сделать?»:

- дети, уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиваться своих целей;
- неумеющие сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные мальчики;
- легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.

Инициаторами травли также могут быть дети:

- мечтающие быть лидерами в классе;
- желающие быть в центре внимания;
- с высоким уровнем притязаний;
- уверенные в своем превосходстве над жертвой;
- дети, не признающие компромиссов;
- агрессивные дети, самоутверждающиеся с помощью жертвы;
- интуитивно чувствующие – какие одноклассники не окажут сопротивление;
- со слабым самоконтролем.

В школьном буллинге, чаще всего, участвует целая группа детей. Если лидер-булли, то остальные – последователи инициаторов травли одноклассников.

«Союзники» булли чаще всего дети:

- боящиеся быть на месте жертвы;
- не желающие выделяться из толпы одноклассников;
- дорожащие своими отношениями с лидером;
- поддающиеся влиянию «сильных мира сего» в классе;
- неумеющие соперничать и сочувствовать другим;
- без собственной инициативы;
- принимающие травлю за развлечение;
- дети жестоких родителей;
- озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения;
- дети из неблагополучных семей, испытывающие страх наказания.

Агрессивный или гиперактивный школьник, предчувствуя возможность стать жертвой буллинга, сам становится его инициатором. Типичных жертв школьного террора нет. Любой ребенок может быть изгоем.

По мнению психолога Дана Ольвеуса, чаще всего жертвами буллинга становятся дети:

- тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе;
- не имеющие ни одного близкого друга, предпочитающие общение со взрослыми людьми;
- пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
- склонные к депрессии и чаще сверстников думающие о самоубийстве;
- мальчики, физически более слабые, чем ровесники;
- дети, которые верят, что заслуживают роли жертвы, и пассивно ожидают насилия преследователей;
- страдающие от одиночества;
- имеющие негативный опыт жизни;
- дети из социально-неблагополучных семей;
- испытывающие физическое насилие дома;
- страдающие комплексом неполноценности;
- неверящие в защиту педагогов;
- предпочитающие умалчивать о насилии и травле;
- не считающие себя значимой частью своего коллектива;
- смирившиеся с этим насилием, как со своей судьбой;
- верящие, что заслуживают роли жертвы, и пассивно ожидающие издевательств.

Особенности детей, являющихся провокативными жертвами (их поведение вызывает раздражение у одноклассников и учителей):

- гиперактивные дети и дети с повышенной возбудимостью;
- дети, имеющие плохую успеваемость;
- ябеды;
- дети с синдромом дефицита внимания;
- любимчики учителей;
- дети, с трудом усваивающие чтение и письмо;
- дети, гиперопекаемые родителями;
- воображалы;
- хвастуны;
- «белые вороны» (например, заячья губа, необычная форма ушей, сколиоз, шрамы, очки, тики, косоглазие и другие явно выраженные физические дефекты);
- неопрятно одетые или же очень хорошо одетые дети;
- одаренные дети;
- дети, кичащиеся достижениями своих родителей;

- дети, не имеющие электронных новинок или же имеющие самые дорогие из них, не доступные другим детям;
- вундеркинды;
- интроверты с затрудненной коммуникацией;
- часто болеющие дети и пропускающие из-за этого уроки в школе;
- дети с необычной манерой речи, «необычное» в однокласснике с точки зрения его соучеников;
- дети, не умеющие за себя постоять из-за своей деликатности или психологических особенностей;
- дети другой национальности, непопулярной в данное время в стране.

Три главных фактора, помогающих найти детей группы риска по буллингу:

1. «Провоцирующие особенности жертвы» – все чем отличается от других детей.

2. «Множественный стресс» – и дети изгои, и жертвы имеют множество проблем: от социального неблагополучия и конфликтов в семье, до плохого здоровья, затруднений коммуникации со сверстниками;

3. «Стигматизация» – национальные и физические особенности ребенка.

Жертвы буллинга чаще всего скрывают свои проблемы от взрослых. Только во время кризисных и экстремальных ситуаций, суицидальных попыток родственники узнают правду. Родители, учителя часто задают психологам вопрос: «Что делать?», «Как узнать по поведению ученика, что он стал жертвой?» «Какие есть тесты, чтобы выявить особенности, психологический климат в классе?».

Особенности поведения жертв буллинга дома (мнение доктора психологии США Тэда Фейнберга):

- ребенок неохотно идет в школу и рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из одноклассников;
- одинок;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;

- его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Родители должны обратить внимание на изменения в поведении ребенка (агрессивность, обидчивость, раздражительность). Учащийся не хочет поддерживать разговоры о дедовщине – не желает вспоминать о насилии. К сожалению, ужас и страх, перенесенные таким ребенком, могут преследовать его долгие годы, проявляясь в постстрессовых расстройствах.

Сторонние наблюдатели буллинга – дети и взрослые, боящиеся вмешиваться, показывают при этом свое бессилие или безразличие. Крайне редко, но такими наблюдателями бывают и педагоги, считая что невмешательство способствует взрослению ребенка и приобретению им опыта мужественности. Такая позиция совершенно неверна, так как при невмешательстве в подобные ситуации буллинг только расцветает. При своевременном предотвращении же террор угасает. К сожалению, крайне редко встречаются и случаи насилия педагога над учениками.

Последствия буллинга

В некоторых случаях жертва испытывает на себе последствия террора всю жизнь. Возможно даже развитие серьезного посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое *включает 5 фаз:*

- фаза отчаяния – повышенный уровень тревожности, когда ребенок еще плохо осознает происходящее с ним;

- фаза отрицания – попытка вытеснить из памяти произошедшее. Могут появиться соматические расстройства, бесчувственность и бессонница;

- фаза навязчивости или депрессии. Смирение с произошедшим насилием на фоне эмоциональной лабильности, нарушения сна и плохого настроения;

- фаза прорабатывания того, что произошло, с осознанием причины произошедшего;

- фаза завершения – появляется надежда на будущее.

Если буллинг был прерван в самом начале, то его последствия будут минимальны в виде слабых негативных эмоций.

Школьный буллинг – явление системное и комплексное. Поэтому, кроме врачей, психотерапевтов, психологов, социальных педагогов, КДН, уполномоченных по правам ребенка, которые занима-

ются, как правило, уже с теми детьми, которые подверглись травле и издевательствам со стороны своих сверстников и одноклассников, к изучению и профилактике этого явления должны подключиться школьные учителя и социальные педагоги.

Психологические аспекты профилактики буллинга

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализуется по трем направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга. Этому был посвящен предыдущий обзор макро- и микросоциальных мероприятий профилактики этого явления.

2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Опыт таких стран, как США, Швейцария по профилактике буллинга в школах, по мнению учащихся, родителей и педагогов показывает положительные результаты.

Большинство педагогов, психотерапевтов и консультантов США считают, что *проблема профилактики притеснения – травли – насилия может быть решена поэтапно:*

1 этап (шаг) – самый ответственный, заключается в том, чтобы *признать, что такая проблема существует*. Признание проблемы в рамках школы требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Работа с притеснением может быть эффективна только тогда, когда определенная группа или школа как целое определяет проблему и соглашается с тем, что важно изменить ситуацию. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам школы присоединились ученики и их родители. В первую очередь нужно определить масштаб проблемы. Это можно сделать различными путями.

Хорошим способом, по мнению А.М. Хорна, Б. Глейзера, Т.В. Сейджера (1996) может быть опрос учеников:

- были ли у них до сих пор проблемы в школе;
- есть ли у них неприятности в настоящее время;
- знают ли они кого-нибудь, у кого есть неприятности;
- если они в настоящее время не имеют лично каких-либо проблем, то испытывают ли страх за свою безопасность вообще.

Такой же *опрос необходимо провести и среди учителей*. Затем сравнить результаты двух опросов и сопоставить их с информацией, полученной от родителей.

2 этап (шаг) – определение проблемы.

Не может существовать в каждой школе унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;
- частоту проблемы.
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий.

Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализовываться для профилактики насилия.

Например:

- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в школе;
- лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
- соответствующая воспитательная работа по классам в режиме свободной дискуссии;
- разработка этического кодекса школы;
- ясно выраженное ожидание, что ученики будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
- создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

3 этап (шаг) – выполнение программы.

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года.

Отдельные группы и личности могут оказывать сопротивление, поскольку:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;
- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
- некоторые учителя не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.

Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу – координатору программы. Важное место занимает подготовка учителей к тому, что им делать в ситуации травли.

Примеры из методических рекомендаций:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Также авторы рекомендуют *организовывать в школах суды над обидчиками, но делать это надо крайне осторожно*. Возможно, для этих целей использовать «контактный телефон».

Один из аспектов выполнения подобных программ – всемерное развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Основные идеи по работе с компаниями обидчиков:

- работая с обидчиками, «разделяй и властвуй» – обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не настаивать на наказании, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;

- работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего классного сообщества.

Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга (травли)

Сбор проводится по следующим направлениям (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева):

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

Следует тщательно провести анализ всей полученной информации и прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Непосредственная работа с жертвами и преследователями

- переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой и предложить письменно описать все случившееся;

- переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;

- объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;

- собрать всю группу и предложить каждому ее члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;

- подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»

- поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;

- вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;
- обучить с помощью школьного психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;
- потребовать от ребят-обидчиков письменных извинений перед потерпевшими;
- если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;
- если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто еще из детей принимал участие в такой «игре».

Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах. «Я заметил, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Я за тебя беспокоюсь. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы тебе помочь? Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Объясните ребенку вашу роль и роль представителей органов, оказывающих ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, консультант и т.д.). Дети нуждаются во множестве безопасных возможностей разрядки своей тревоги.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

1. Я тебе верю.
2. Мне жаль, что с тобой это случилось.
3. Это не твоя вина.
4. Хорошо, что ты мне об этом сказал.
5. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.

1.4. Психолого-педагогическая характеристика агрессивного поведения школьников

В поведении детей-агрессоров и аутсайдеров, как правило, наблюдаются наиболее типичные отклонения от нормы. Рассмотрим некоторые индикаторы такого поведения.

Аутсайдер:

- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников, свободное время постоянно проводит дома в полном одиночестве;
- не имеет близких приятелей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет;
- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- наблюдается пессимистичное настроение;
- может говорить о том, что боится ходить в школу или закончит жизнь самоубийством;
- выглядит неудачником;
- в поведении просматриваются резкие перемены в настроении;
- злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.

Агрессор:

- вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает, кусается);
- типичным агрессором, как правило, является ребенок, более

физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;

- ребенок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);
- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- имеет садистские наклонности;
- мгновенно переходит от довольства к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- помнит мелкие обиды вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- ведет себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамой.

Памятка для учителей и администрации

Аутсайдер:

- его ученические принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
- на уроках ведет себя скрытно, боязливо; когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- во время перемены держится в стороне от других учащихся, скрывается, убегает от сверстников и старших учащихся, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
- на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет; как правило, потенциальными жертвами агрессии являются физически слабые, неспортивные юноши, девочки, которые одеваются беднее своих сверстниц;
- хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками;

- опаздывает к началу занятий или поздно покидает общеобразовательное учреждение;
- во время групповых игр, занятий его игнорируют или выбирают последним.

Агрессор:

- на уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;
- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- может лгать или жульничать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы как от детей, так и от взрослых;
- не может обуздать свой нрав так, как это умеют делать его ровесники;
- прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
- входит в состав небольшой девиантной группы, терроризирующей класс или школу;
- спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественно полезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

	Программа действий	Отношение к окружающим
<i>Аутсайдер</i>	Приносит себя в жертву, подавляет свои желания, чувства и эмоции, страдает, испытывает тревогу; позволяет другим делать выбор за себя; избегает конфликтов, не достигает своих целей	Чувствует симпатию, вину или презрение по отношению к соперникам, достигает своих целей за счет усидчивости и интеграции вне школы
<i>Агрессор</i>	Добивается своих целей за счет других детей; предпочитает демонстративно выражать свои эмоции и причинять вред другим, делает выбор за других или	Чувствует себя победителем, чаще нападает, чем защищается, как и аутсайдер, может оказаться в изоляции от сверстников

	оскорбляет, если его мнение игнорируют	
<i>Уверенный в себе ребенок</i>	Утверждает собственную позицию; действует в своих интересах; адекватно выражает свои чувства; уважает права других людей, своих целей обычно достигает, сохраняет уважение к себе и другим	Ощущает уважение к своим нуждам, способен открыто выражать свои мысли и чувства; имеет возможность достигать цели; стойко переносит конфликтные ситуации

И.А. Фурманов полагает, что агрессивное поведение подростка, как правило, бывает направлено против взрослых и родственников. Оно выражается во враждебности, словесной брани, наглости, непокорности и негативизме, постоянной лжи, прогулах и вандализме. Дети с этим типом нарушений обычно даже не стараются скрыть свое антисоциальное поведение. Они часто рано начинают вовлекаться в сексуальные отношения, курить, употреблять алкоголь и наркотики. Агрессивное антисоциальное поведение может носить форму хулиганства, физической агрессии и жестокости по отношению к сверстникам. В тяжелых случаях наблюдаются дезорганизация поведения, воровство и физическое насилие.

У многих из этих детей нарушаются социальные связи, что проявляется в невозможности установить нормальные контакты со сверстниками. Такие дети могут быть аутичными или держаться изолированно. Некоторые из них дружат с гораздо более старшими или, наоборот, более младшими, чем они, или же имеют поверхностные отношения с другими молодыми людьми.

Большинству детей, отнесенных к агрессивному одиночному типу, свойственна низкая самооценка, хотя они иногда проецируют образ жестокости. Характерно, что они никогда не заступаются за других, даже если это им выгодно. Их эгоцентризм проявляется в готовности манипулировать другими в своих интересах, без малейшей попытки добиться взаимности. Они не интересуются чувствами, желаниями и благополучием других людей. Редко испытывают чувство вины или угрызения совести за свое бездушное поведение и стараются обвинить других. Эти дети часто испытывают фрустрацию, имеют гипертрофированную потребность в зависимости, совершенно не подчиняются дисциплине. Их недостаточная социабельность проявляется в чрезмерной агрессивности почти во всех социальных аспектах и в недостаточности сексуального торможения. Таких детей часто наказывают.

Однако вместо того, чтобы способствовать решению проблемы, подобные наказания почти всегда усиливают выражение ярости, носящие дезадаптивный характер. Основной отличительной особенностью такого агрессивного поведения является одиночный, а не групповой характер деятельности.

Кроме агрессивного нарушения одиночного типа, И.А. Фурманов выделяет групповой агрессивный тип. Характерной доминирующей особенностью является агрессивное поведение, проявляющееся в основном в виде групповой активности в компании сверстников обычно вне дома. Оно включает прогулы, акты вандализма, физическое насилие или выпады против других, воровство, а также незначительные правонарушения и антисоциальные поступки.

Важной и постоянной динамической характеристикой такого поведения является значительное влияние группы сверстников на поступки подростков и их чрезвычайная потребность в зависимости, выражающаяся в необходимости быть членом группы. Поэтому дети с такими нарушениями обычно дружат со сверстниками. Они часто обнаруживают интерес к благополучию своих друзей или членов своей группы и не склонны обвинять их или доносить на них. Существенной особенностью нарушения поведения с непокорностью и непослушанием является вызывающее поведение с негативизмом, враждебностью, часто направленное против родителей или учителей. Эти действия, встречающиеся при других формах расстройств поведения, однако, не включают более серьезных проявлений в виде насилия над другими людьми. Диагностическими критериями для такого типа нарушений поведения являются: импульсивность, раздражительность, открытое или скрытое сопротивление требованиям окружающих, обидчивость и подозрительность, недоброжелательность и мстительность.

Дети с указанными признаками спорят со взрослыми, теряют терпение, легко раздражаются, бранятся, сердятся, возмущаются. Они часто не выполняют просьб и требований, чем провоцируют конфликты с окружающими. Пытаются обвинить других в своих собственных ошибках и трудностях. Это почти всегда проявляется дома и в школе, при взаимодействии с родителями или взрослыми, сверстниками, которых ребенок хорошо знает.

Нарушения в виде непослушания всегда препятствуют нормальным взаимоотношениям с другими людьми и успешному обучению в школе. У таких детей часто нет друзей, они недовольны тем, как

складываются взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Несмотря на сохранный интеллект, они плохо учатся в школе или совсем не успевают, поскольку не хотят ни в чем участвовать. Кроме того, они сопротивляются требованиям и хотят решать свои задачи без посторонней помощи. Психологами доказано, что у агрессивного ребенка имеются нарушения в области восприятия. Данные нарушения тем более выражены, чем неоднозначней конфликтная ситуация (когда неясно, создана она непреднамеренно или намеренно). Агрессивные дети склонны приписывать окружающим дурные намерения, а неагрессивные – видят в их действиях результат собственной ошибки. К недостаточности когнитивных процессов относят: неспособность к эмпатии, ограниченность возможных стратегий преодоления конфликтов, фокусирование на конечной цели вместо обдумывания промежуточных шагов, непонимание мотивов, определяющих поступки, а также недостаточный уровень самоконтроля.

Для детей характерно саморазрушительное поведение, так как, согласно клиническим наблюдениям американских психологов, инстинкт самосохранения окончательно формируется у человека только к 30 годам. Подросток 12–14 лет стремится к бунту, желает, чтобы его заметили, о нем говорили, особенно бурно он противопоставляет себя взрослым, чтобы перегрызть пуповину детства. И если это ему удастся, то можно утверждать, что подросток перестает ощущать себя ребенком и становится взрослым. Если же его удерживать от пубертатного бунта, происходит так называемый процесс заморозки, т.е. родители, педагоги и другие воспитатели, стремясь сделать подростка милым и послушным, загоняют его в определенную поведенческую капсулу, откладывая на потом протестное поведение. Подросток, которого таким образом «заморозили», будучи уже сформировавшимся юношей, проявит себя с негативной стороны и будет бунтовать до тех пор, пока не восстановит баланс между личностными потребностями и социальными ожиданиями.

Согласно наблюдениям норвежского ученого и педагога Д. Олвеуса, юноши чаще выступают в роли агрессоров, чем девушки. Хотя девочки демонстрируют значительно меньше агрессии и насилия, это не означает, что они вообще не замешаны в конфликтных ситуациях. В. Хайтмайер считает, что современные девочки «ликвидируют отставание» и не всегда ведут себя только корректно

и «примерно». Девочки иначе втянуты в насильственные действия, чем мальчики: например, как «закулисные силы» или как «зрители, выражающие одобрение аплодисментами». Наблюдая за поведением школьников можно установить, что подлыми, коварными, хитрыми и вероломными могут быть преимущественно девочки. Они тайно высмеивают одноклассников и отрицательно высказываются о них учителям, издеваются над нелюбимыми мальчиками, называя их «слабаками» и «маменькиными сынками», высказывают пренебрежительные замечания по поводу их внешнего вида и поведения. Если у мальчиков преимущественно доминирует физическая агрессия, то у девочек на первый план выступают косвенная агрессия и негативизм, проявляющиеся в сплетнях, язвительных замечаниях, интригах, пустых разговорах, перешептываниях за спиной, манипулировании кругом друзей и подруг и подстрекательстве, которые иногда провоцируют физическую агрессию со стороны мальчиков. Таким образом, девочки проецируют на юношей неосуществленные потребности во власти. Они заставляют принимать решительные меры, заставляют бороться, испытывая при этом чувство защищенности и безопасности. Ответные действия с их стороны выражаются в поощрении победителя или выражении жалости к побежденному.

У детей при вступлении в контакт агрессия является средством проверки на прочность. Соприкасаясь, друг с другом, они выясняют, кто кого может «съесть», после чего акт поедания и подчинения производится незамедлительно. Тот факт, что объектом насилия со стороны подростков являются сверстники, учащиеся младших классов и даже учителя, объясняется очень просто – легкой доступностью добычи. Американский психолог А. Точ доказал, что у детей словесные оскорбления особенно часто провоцируют агрессивное поведение и применение физической силы, если несут угрозу репутации, мужскому достоинству и ведут к публичному унижению. Вероятность применения силы в ответ на оскорбление особенно велика, когда трудно избежать столкновения и когда провоцируемые действия носят серьезный и повторяющийся характер.

Гораздо чаще встречается *агрессивное поведение*, направленное против сверстников, чем против взрослых. Во-первых, со сверстниками ребенок сталкивается ежедневно. Во-вторых, будучи слабым, он ищет жертву заведомо слабее себя, что свойственно тем, кто желает самоутвердиться. Мальчики-агрессоры доминантны. Девочки-

агрессоры незаметны и изворотливы, агрессия с их стороны может проявляться в скрытой форме. Они высмеивают, подтрунивают, манипулируют кругом друзей, распространяют слухи и подстрекают других детей против персоны, которая им не нравится.

Конфликты между детьми возникают не только в ситуации конкуренции и борьбы за лидерство, но и некомпетентных действий или оценок педагогов. Проявление агрессии в подростковом возрасте главным образом зависит от реакции родителей и значимых взрослых на те или иные формы поведения. Если родители и педагоги не замечают или относятся терпимо к любым проявлениям агрессии, то в результате возникают символические формы агрессии, такие, как упрямство, раздражительность, злость, вандализм и другие виды сопротивления.

Агрессивное поведение, наблюдаемое в раннем детстве, в дальнейшем зачастую приводит к проблемам со школьной адаптацией. Упрямство, вспышки ярости, неповиновение, склонность, раздражительность, которые появляются в 4–6 лет, в итоге «мостят дорогу» к деструктивным актам, в числе которых запугивание, вандализм, прогулы и побеги в 10–13-летнем возрасте. Не получившие профессиональной психологической консультации дети, став подростками, втягиваются в криминальную деятельность и злоупотребляют токсическими веществами. Они плохо учатся и плохо принимаются сверстниками. В отличие от других у них чаще наблюдаются депрессия и бегство от реальности.

«Трудные» дети уходят из школы по собственному желанию или их исключают за какие-либо дисциплинарные проступки. Как отмечает Ю.С. Пежемская, у истоков проблем агрессивного поведения ребенка в 80% случаев лежат трудности, связанные с неуспеваемостью в учебе. Проблемная семья и школа также являются зоной риска, местом передачи негативного социального опыта для значительного количества детей.

Утрата ценностных ориентиров у подростков, ведущая к суициду

В настоящее время наблюдается тенденция роста числа суицидов как среди взрослых, так и среди детей и подростков. За последние 30 лет количество детских суицидов от 5 до 14 лет выросло в 8 раз. Причины, прежде всего, социально-экономические и психологические. У людей кроме биологических потребностей в еде,

воде, жилье и прочем есть потребность в безопасности и защищенности, в единении с близкими людьми в семье, в уважении, любви, в психологическом комфорте, и если дети получают все это в семье, тогда, никаких оснований для совершения суицида не появится. Бывают ситуации, в которых ребенок чувствует разрушение своего мира и своей души, пытается защититься, но не может. Например, ссоры и развод родителей, необходимость сделать выбор между равно любимыми и нужными мамой и папой, страх обидеть кого-то при выборе одного из них, чувство вины. Детский суицидолог Е. Вроно отмечает у суицидентов наличие проблемы *трех «Н»* – непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. В этой ситуации подросток вынужден бороться с *тремя «Б»* – беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что он ни на что не годен и вынести себе смертельный приговор. *Суицид* – это результат социально-психологического кризиса, когда страдание настолько тяжело, что надо от него освободиться любым способом, даже уничтожением своего тела. Кроме того, дети не до конца осознают, что самоубийство – это конец жизни. Для них это вызов, обращение к близким, которые, увидев их мертвыми, поймут свои ошибки, исправятся, и тогда суициденты вернуться и все будут счастливы.

Одним из *факторов риска* суицида считается *перфекционизм*. В благополучных семьях воспитываются подростки с высокими требованиями к себе, стремящиеся только к одобрению, поощрению, высоким оценкам во всем. Для них любой неуспех, например, тройка или даже четверка для отличника, является тяжелой психологической травмой, позором, потерей лица. Талантливых, успешных детей нужно учить переносить неудачи. Формировать понимание того, что ценность самой жизни выше ценности элементов ее составляющих, воспитывать оптимизм, учить преодолевать трудности.

Особенности психологии мальчиков и девочек

По статистике, суициды чаще совершают молодые девушки, нежели молодые юноши. Девушки более эмоциональны, попыток совершить самоубийство у них больше, но поскольку они используют более щадящие способы, то в большинстве случаев эти попытки срываются. Девушки в трудных ситуациях подолгу размышляют, происходит болезненный самоанализ. Депрессивные рас-

стройства, встречающиеся у подростков мужского пола, приводят не к долгому анализу, а к действию. Тем не менее такие психологические расстройства в школьном возрасте наблюдаются у парней чаще, чем у девочек. С возрастом соотношение меняется. В осенне-весенний период психические заболевания обостряются, учащаются случаи эмоциональных нарушений. Весной, когда все пробуждается, оживает, человеку тяжелее переносить диссонанс с внутренним мрачным и печальным состоянием. Ответственность за решения такой проблемы врачи возлагают на близких, родных: необходимо помочь человеку преодолеть трудности, удовлетворить духовные потребности в любви, внимании, в самовыражении. Нужно помочь, если:

- 1) у близкого тебе человека появились резкие изменения в поведении, меняется настроение, он начинает замыкаться в себе;
- 2) он становится чересчур пассивным, более раздражительным, угрюмым и мрачным;
- 3) от него можно услышать высказывания: «Не хочется жить, надоело!» либо он намекает на то, что это может быть ваша последняя встреча.

Критический момент, когда суициданта еще можно спасти

Он стоит на крыше или вот вот-вот спрыгнет со стула, обвязав потуже веревку вокруг шеи. Следует помнить, что в такие моменты человек ощущает себя очень одиноким, непонятым другими людьми. Главное в такой ситуации – понять серьезность его проблем, выразить понимание и сочувствие. Споры, упреки, попытки переубедить, дискуссии о смысле жизни ухудшат контакт, отдалят этого человека от вас.

Суицидам предшествуют различные варианты саморазрушающего поведения, неприятия себя с причинением ущерба своему организму. К ним относят голодание ради стройности, накачивание мышечной массы с использованием гормонов, татуировки, прокалывание частей тела и вставление в отверстия инородных предметов. Алкоголизация, курение, наркотизация также содержат элемент саморазрушения. Навязчивые действия вроде покусывания языка, губ, рук, вывихов суставов пальцев, выдергивания волос, самоожоги сигаретами – все это проявление нелюбви к себе и самонаказания. Далее следует второй этап. Помните, что у человека, пытающегося совершить самоубийство, сужено сознание. Он не в

полной мере воспринимает способы и возможности решения своих проблем, не видит определенные моменты и последствия, вредные для родителей и близких. На этом этапе можно попытаться расширить сознание, помочь ему понять какие-то другие варианты выхода из сложной ситуации, объяснить, что для его близких это станет тяжелой травмой.

Причины детского суицида

Суицидальное поведение – это не только крик о помощи. Это в какой-то степени ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить (или думает, что не в состоянии разрешить), это утрата смыслообразующих ценностей, смысла жизни. Психология рассматривает человеческие действия и поступки как проявления целостной личности и ее направленности.

Потенциалами личности являются: а) система здоровых ценностей; б) способности; в) эмоционально-ситуационная защищенность. В основе личности лежат, прежде всего, ее ценности. Причем, для характеристики личности важен не столько перечень ценностей, сколько способ их организации. Ценности, иерархизированные определенным образом, составляют ценностные ориентации. Чем больше интересных, любимых ценностей, тем больше у человека шансов на светлую, радостную жизнь. При этом важна любовь не только к большим ценностям, к родине, родителям, созидательный труд, учение, но и к духовным деятельности, необходимым для развлечения и отдыха.

Основные ценностные ориентиры выражаются в направленности личности. Можно говорить о ее социальной или асоциальной направленности, о направленности созидательной или потребительской, альтруистической или эгоистической. Вторым базисным потенциалом личности являются способности – операциональные потенциалы – различные качества, знания, умения, черты характера, особенно волевые, дарования, энергетические потенциалы личности, т.е. все те внутренние ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации устремлений человека, успешного осуществления ее целей и задач, самостоятельного созидания смыслов для полноценной жизни. Человек может всей душой стремиться ко многим ценностям. Но, если он имеет слишком высокие, нереали-

стичные цели, он не сможет их реализовать – не хватит способностей. Тогда его ждут неудачи и разочарования.

Как известно, подростковый возраст – возраст максималистов и ломки ценностных ориентаций. Не случайно этот возраст называют переходным, трудным. Старые, «детские» ценности их уже устраивают мало. Они хотят значительно большего, стремятся освоить многие «взрослые» ценности. У них зарождаются новые потребности, властно требующие удовлетворения. Возникает интерес к противоположному полу, к интимному, доверительному общению, к дружбе, модной одежде, стремление к самостоятельности, к получению признания в своей группе. В то же время им часто не удается реализовать эти интересы и устремления, так как нередко ставятся завышенные или недоступные цели, для достижения которых не хватает опыта, способностей, культуры общения. Реалистичность в выборе ценностей и постановке целей – это одна из самых сложных задач в жизни.

Трудно переоценить значение коммуникативной культуры, искусства любить и быть любимым, завоевывать доверие и уважение окружающих. Словом, способность добиться успеха в разных сферах деятельности, жить динамично, создавая для себя дальние и ближние перспективы – вот что необходимо для поддержания эмоционального тонуса личности. Часто для этого бывает достаточно позитивной динамики в ведущем виде деятельности. Для старших школьников – это чаще всего учеба или общение на фоне благоприятных человеческих отношений (с родителями, учителями, друзьями), интересный досуг, а также надежда на счастливое будущее. Помочь развитию таких способностей должна школа, семья. Две рассмотренные структуры, ценности и способности, определяют общую базисную защищенность личности, ее способность решать возникающие проблемы, поддерживать свой эмоциональный тонус и здоровый интерес к жизни. Но подросток еще не готов преодолевать все жизненные неурядицы. Многие его проблемы возникают в силу сложившихся обстоятельств, ситуационно. Складывающиеся ситуации и их динамика во многом определяют его эмоциональные состояния. Отсюда следует, что существует и эмоциональная защищенность. Душевные страдания, подавленность, возникающие под влиянием различных препятствий – неурядиц в семье и школе, отсутствия условий для удовлетворения потребностей, перспектив на улучшение – вот что существенно подрывает

эмоциональную защищенность подростков, ведет к дивиантному поведению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и суициду.

Анализ причин принятия суицидального решения показал:

- на первом месте стоят конфликтные ситуации внутри семьи и отсутствие контакта с родителями,
- на втором месте – неразделенная любовь;
- на третьем месте – конфликты со сверстниками или педагогами.

У всех ребят, пытавшихся покончить жизнь самоубийством и совершивших суицид, наблюдались излишняя эмоциональность, неуверенность в себе и низкая самооценка.

Одной из основных причин трагедии является так называемый детский романтизм. Несчастливая любовь, страдания, развод родителей – все это оставляет след в ранимой детской душе. Если физически молодежь развивается раньше своего возраста, то психически в развитии отстает. Окончательно личность формируется в 17–18 лет. До этого у человека нет моральных устоев, не сформирован механизм ответственности. Детская психика настолько ранима, что ребенок может повеситься из-за конфликта с родителями или выброситься из окна после воспитательной беседы в учительской. Влияние религиозных сект, бытовая неустроенность, отсутствие тепла и понимания со стороны родителей, внутренняя опустошенность также могут привести ребенка к выходу из ситуации – прощанию с жизнью. Кроме того, у молодых очень сильно развит рефлекс подражания. Они подражают кумирам с экранов телевизоров, подражают не тем, на кого надо бы походиться.

В 8–10 лет у детей еще не сформировались ценности жизни, а поэтому нет страха смерти. Предпринимая попытку самоубийства, они думают, что все будут плакать и жалеть о том, что не согласились с ними, но они забывают о том, что им это будет уже не нужно. Также в причинах детского суицида важную роль играет значимость микрогрупп – класс, дворовая компания и т.д., – конфликт в которых для ребенка является трагедией.

Ошибаются те, кто утверждает, что к суициду склонны только дети из неблагополучных семей. Давно замечено, что чаще кончают жизнь самоубийством внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и даже высокого достатка. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны. Дети же из неблагополучных семей...

гополучных семей, как правило, обладают высокой психологической выносливостью. Хотя и им порой не хватает сил выдержать все несовершенство этого мира, которое «обрушивается» на их головы.

Психологи выделяют еще одну причину детских самоубийств – прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом и собственные высокие притязания создают невыносимое напряжение, страх, гнетущую тревогу. Последней «каплей» может стать Интернет. Сегодня в Сети можно найти многое, в том числе – как «правильно» покончить с жизнью. Так, один из специальных сайтов самоубийц существует с 1991 года. Молодые люди, которым не удалось завершить суицид, указывали, что информацию они получали с подобных сайтов.

1.5. Компьютерная зависимость

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста, и молодых взрослых. Это заболевание, не имея ничего общего с инфекцией, распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример – гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни? В клинике «Альтернатива» разработана комплексная программа лечения компьютерного рабства.

Как формируется зависимость? У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду

удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более, он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Основные типы компьютерной зависимости:

- зависимость от Интернета (сетеголизм);
- зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).

Сетеголизм

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12–14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски относятся к близким.

Признаки сетеголика:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Кибераддикция

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

1. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
2. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

- значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- раздражение и агрессия, направленные на того, кто отрывает от компьютера;
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;

- пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
- при общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике;
- отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения;
- снижение иммунитета;
- головные боли;
- повышенная утомляемость;
- бессонница;
- боли в спине;
- туннельный синдром (боли в запястье).

Диагностика компьютерной зависимости

Как и при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен, очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования. Всю остальную работу вы можете смело доверить профессионалу. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверены в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворены своей жизнью, имеют низкую самооценку и комплексы. Уже после первого сеанса у психотерапевта игроман начинает более критично воспринимать свое пагубное пристрастие. Окончательно изменить себя и избавиться от компьютерной зависимости можно после курса психотерапии.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Основой лечения являются сеансы психотерапии. В случае обнаружения скрытой депрессии поводится лекарственное лечение. Психокоррекция проводится как индивидуально, так и в группах. В результате лечения улучшаются взаимоотношения с близкими и сверстниками, воспитываются волевые качества, по-

вышается самооценка, формируются новые жизненные увлечения. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными. На индивидуальных лечебных сеансах психотерапевт освобождает пациента «игрового гипноза», формирует у него безразличие к азартной игре.

Рекомендации по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

Поскольку первопричиной «ухода» ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо:

1. Выяснить, что побудило ребенка «уйти» в компьютер.
2. Не критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
3. Не обострять ситуацию, отвести ребенка к психотерапевту.
4. Вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
5. Ограничить доступ ребенка к играм и фильмам, основанным на насилии.

1.6. Тест на интернет-зависимость у взрослых (по С.А. Кулакову)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети, страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает эффективность или продуктивность Вашей работы из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50–79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на Вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше у Вас с высокой долей вероятности интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

Тест на интернет-зависимость у детей (по С.А. Кулакову)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых друзей?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Ваш ребенок чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50–79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь их ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше у ребенка с высокой долей вероятности интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

1.7. Ранняя беременность

На первый взгляд кажется, что проблема ранней беременности уже не стоит перед нашим обществом. Подростки считаются достаточно осведомленными, а средства контрацепции продаются в любой аптеке. Но на самом деле ранняя беременность встречается намного чаще, просто о таких случаях не говорят по новостям, родственники о них не распространяются, и даже наоборот, стараются скрыть все последствия. Всегда сложно рассуждать на подобные темы, так как пока не коснешься этого лично, прочувствовать каждый аспект этого вопроса не удастся.

Причины ранней беременности

Следует сказать, что никогда не бывает единственной причины возникновения беременности у несовершеннолетней девушки. На это влияет сразу несколько факторов, и винить надо не подростка, а сложившиеся обстоятельства. В настоящее время половое созревание, а следовательно, и сексуальное желание, появляется у детей достаточно рано. Поэтому родители должны вести серьезную психологическую подготовку своего ребенка к началу половой жизни, причем делать это надо заранее, а не тогда, когда секс уже играет значительную роль в его жизни.

Принято считать, что в России возникновение ранней беременности чаще характерно для неблагополучных семей. Но в настоящее время это не так. Раньше подобная тенденция наблюдалась, потому что дети из асоциальных семей были предоставлены сами себе. Но сейчас имеется некоторый социальный дисбаланс, и наличие финансового достатка не делает детей более защищенными. Наоборот, из-за материальных возможностей они становятся менее благоразумными, особенно при недостатке внимания со стороны родителей.

Грамотные психологи, рассматривая проблемы ранней бере-

менности, считают, что некорректное поведение родителей является основной причиной неподготовленности детей к половой жизни. Если между матерью и дочерью не существует откровенных отношений (из-за занятости, отсутствия привязанности к ребенку, асоциального поведения или, наоборот, из-за слишком сильной опеки), то вероятность возникновения ранней беременности в такой семье очень велика.

Многие родители предпочитают не вникать в основы сексуального воспитания своих детей. Они возлагают эту ответственность на средства массовой информации и интернет. Приобретение книг и средств контрацепции детям не снижает риск беременности, так как в первую очередь надо привить им желание пользоваться подобными методами для сохранения своего здоровья и социальных возможностей. Поэтому ранняя беременность в подростковом возрасте чаще является следствием неправильного полового воспитания.

Проблемы ранней беременности

Ответственность за возникновение ранней беременности нельзя возлагать только на молодую девушку. Будущий отец, родители, учителя и многие другие также должны понимать и осознавать в полной мере все происходящее. Основная проблема ранней беременности – психологическая. Будущая мать часто не знает с кем поделиться своими переживаниями, скрывает беременность вплоть до большого срока, избегает разговоров с родителями или гинекологом. Такая реакция связана с негативным восприятием взрослыми фразы «я беременна» от своих молодых дочерей.

С одной стороны, реакция оправдана. С другой стороны, гневом и упреками ничего не решить. Необходимо формировать у своих детей доверительные отношения, чтобы они сообщали о случившихся проблемах своевременно. Принимать решение надо всей семьей, но в тоже время давить на дочь нельзя ни в коем случае. Ранняя беременность несовершеннолетних, закончившаяся абортом, может привести к бесплодию.

Не стоит забывать про здоровье девушки-подростка, которая планирует стать матерью. Женщина может забеременеть с того момента, как у нее началась менструация. Даже если это произошло в 11 лет. Поэтому ранняя беременность условно делится на возраст от 11 до 15, и от 15 до 18 лет. Если речь идет о беременности ребенка (то есть до 15 лет), то организм еще не готов к вынашиванию

плода с физиологической точки зрения. Конечно, после 15 лет девушка уже более готова к беременности и родам, но и для нее это будет большой стресс.

Во время беременности увеличивается потребление белков, жиров и углеводов, возникает недостаток витаминов и минералов. Все перечисленные элементы расходуются быстрыми темпами, так как они необходимы для развития плода. Но они также нужны девочке-подростку, которая находится в периоде активного роста. Поэтому возникают различные осложнения беременности, связанные с нарушением естественных обменных процессов. Девушка-подросток в данный период переживает психо-эмоциональный стресс и серьезную физическую нагрузку. Поэтому пережить роды девушке с неустойчивой нервной системой намного тяжелее, чем женщине созревшей.

Социальная проблема ранней беременности заключается в том, что девушка чаще всего лишает себя возможности получить образование, найти хорошую работу и построить карьеру. Не каждый молодой человек стремится стать отцом, поэтому зачастую девушка остается одна (помощь родителей также не всегда возможна). Таким образом, образуется порочный круг – нет образования, нет работы, нет денег на содержание малыша. Перечисленное приводит к неблагоприятной обстановке, что может закончиться передачей ребенка в детский дом.

Итог ранней беременности

Окончательное решение принимает беременная девушка, но родители и будущий отец должны активно участвовать в решении данной проблемы: не высказывать упреки или осуждать, а привести аргументы, взвесить все «за» и «против».

Медико-социальный аспект также важен в данном случае, поэтому необходима полноценная консультация гинеколога и психолога. По статистике ранняя беременность заканчивается абортами (70%), приводит к родам (15%) или прекращается из-за неудачного выкидыша.

Профилактика ранней беременности

Предотвратить проблему всегда проще, чем ее решать. Поэтому всем родителям, имеющим детей в периоде полового созревания, надо помнить о возможности ранней беременности при отсут-

ствии адекватного сексуального воспитания со стороны родителей. Поэтому в основе профилактики ранней беременности лежит не использование средств контрацепции, а объяснение подростку возможности беременности, механизмов ее возникновения и тех перемен, которые произойдут в таком случае. Тогда несовершеннолетние будут понимать, почему необходимо использовать средства защиты от нежелательной беременности.

1.8. Дети после развода. Как им помочь?

Разве могли вы предположить в начале семейной жизни, что это случится именно с вами? Но прошло некоторое время, и вы поняли, что рядом совсем не тот человек, с которым хотелось бы идти по жизни дальше. Что же делать, если возникли разногласия, а некогда любимый человек начинает раздражать буквально всем, да и с его стороны постоянно растет недовольство? Хорошо если взаимные претензии можно решить мирным путем. Но бывает, что скандалы перерастают в упорное противостояние, в котором ни одна из сторон не желает уступить. Если есть возможность спасти брак, то этим, конечно, следует воспользоваться. Но если совместная жизнь становится настолько невыносимой, что превращается в каждодневные мучения – развод является единственным выходом из сложившейся ситуации. Иногда, семьи уже фактически не существует, настолько глубокая трещина пролегла между супругами, но они продолжают оставаться вместе, объясняя это тем, что ради детей они способны пойти на любую жертву. А нужна ли эта жертва детям? Какая польза ребенку от того, что в семье он постоянно чувствует себя как «на пороховой бочке», находясь в обстановке нервозности и взаимного неуважения?

Последствия развода

Конечно, для детей, как и для их родителей, развод – это стресс, с той лишь разницей, что взрослые сами принимают решение расстаться, а дети вовлечены в этот водоворот событий помимо своей воли. Разводящиеся родители часто полагают, что детей надо полностью оградить от событий, связанных с разводом. Но уход от проблемы только усиливает возникшее напряжение. Даже маленькие дети способны уловить те изменения, которые происходят в

семье. Поэтому, утаивая информацию, вы рискуете тем, что они получат ее от кого-нибудь другого, возможно, в более резкой и негативной форме. Постарайтесь, чтобы в этот период ребенок получил максимум вашего внимания. Не лишайте детей поддержки, в которой они более всего нуждаются на данном этапе. Вместе с вами они легче адаптируются к происходящему.

Исследования показали, что последствиями развода могут стать неврозы, депрессивные состояния и различные нарушения в поведении – озлобленность, агрессивность, совершение неадекватных поступков. Эти отклонения могут носить как временный, так и постоянный характер, проявляясь на протяжении даже нескольких лет после расторжения брака.

По результатам долговременных психологических исследований почти половина детей из разведенных семей в период взросления проявляют обеспокоенность, подавленность, неуверенность в своих способностях, а иногда и озлобленность. В своей самостоятельной жизни они обостренно боятся провала в личных отношениях, чаще опасаются супружеской неверности, тяжелее переживают разрыв отношений. Если им приходится переживать развод в своей новой семье, то он становится одним из тех событий, которого они так боятся и избегают. Они страстно желают любви, но боятся никогда не обрести ее. Подобное самоощущение и такие сложные переживания приводят к тому, что дети из разведенных семей, повзрослев, чаще испытывают трудности в браке.

Что же волнует детей больше всего, когда их родители расстаются? Дети боятся, что не смогут больше общаться с отцом или матерью, с теми членами семьи и друзьями, к которым они привыкли (бабушкой, дедушкой, двоюродными сестрами и братьями).

Одно из самых больших опасений ребенка – грядущие с разводом изменения. Детям, вероятно, придется приспособливаться к другому режиму дня, к другим домашним обязанностям. Если же при разводе ребенок меняет место жительства – это тоже может стать для него дополнительным стрессом. Тяжело переживается детьми и расставание с любимыми животными.

Испытанное ребенком ощущение потери одного из родителей перерождается в страх потерять и второго. Возрастает опасение, что его могут отдать в детский дом. Дети перестают чувствовать себя в безопасности, их волнует, кто будет заботиться о них и забирать из школы.

Споры и напряженность между родителями могут привести к тому, что дети будут чувствовать себя виновными в произошедшем. Попытка вовлечь детей во взрослый конфликт может привести к отторжению их от обоих родителей и к возникновению чувства одиночества.

Детские реакции на развод родителей и помощь взрослых

Детские реакции могут быть различны, в зависимости от возраста и от некоторых факторов, которые сопровождают развод, таких, например, как открытость обсуждения развода с родителями, степень конфликта между ними, экономические затруднения.

Другими дополнительными стрессовыми факторами являются переход в другую школу, переезд и повторный родительский брак. Очень важно внимательно наблюдать за ребенком, чтобы своевременно заметить и устранить проявления, сигнализирующие о психологическом неблагополучии. Приведем некоторые наиболее частые реакции детей разного возраста, вызванные послеразводным стрессом.

В грудном возрасте ребенок, конечно, не понимает сути происходящего, но на уровне энергетики улавливает настроение родителей. Дети не могут высказать того, что они чувствуют, поэтому ответом на происходящее становятся их частые заболевания. Возможные детские реакции на стресс:

- потеря аппетита;
- расстройства желудка;
- беспокойное поведение;
- диатез.

Помимо борьбы с появившимися недомоганиями детей родителям в таких случаях следует предпринять следующие меры:

- придерживаться установленного режима дня;
- чаще общаться с ребенком, улыбаться;
- отдыхать в те часы, когда младенец спит, а если есть возможность – воспользоваться помощью родственников и друзей.

Особенно это важно для матерей, которые больше всего общаются с младенцами, кормят их грудью, а значит, находятся с ними в более тесном контакте.

В возрасте от 2 до 4 лет дети уже понимают, что один из родителей не будет находиться с ними все время, но не могут понять, почему. Возможными детскими реакциями могут стать:

- проблемы со сном;
- внезапные приступы крика, плача и гнева без видимых причин;
- возврат к младенческому поведению (регрессия развития);
- проявление агрессивности (ребенок может кусаться, драться);
- возникновение панического страха, если родителя нет рядом.

Выделите специальное время для общения с ребенком, поиграйте вместе, почитайте любимую книжку. Радостная детская улыбка отвлечет вас от существующих проблем. Порой некоторые дети начинают вести себя так, как будто растеряли все ранее приобретенные навыки. Не наказывайте их за попытки вернуться к младенческому поведению, но мягко останавливайте, когда это заходит слишком далеко. Все действия производите спокойно, размеренно, привлекайте к общению с ребенком других близких родственников. А главное, расскажите ребенку в доступной для него форме, почему папа (мама) больше не будет постоянно с вами проживать, чтобы ребенок не начал сам строить догадки.

Дошкольники (5–7 лет), как правило, понимают, что одного из родителей не будет рядом, и начинают догадываться, почему. В этом возрасте возможны такие детские реакции:

- приятные и неприятные фантазии;
- появление неуверенности относительно будущего;
- ощущение ответственности за произошедшее;
- желание наказания;
- повышенный травматизм;
- появление агрессивности, направленной против родителя, с которым он живет;
- ночные кошмары.

В данном случае родители помогут ребенку, поощряя разговоры о том, что его беспокоит, что он чувствует. Объясните, что в произошедшем нет его вины и убедите, что будете заботиться о нем вне зависимости от сложившихся обстоятельств. Организуйте встречи с родителем, оказавшимся вдали от ребенка (если это по какой-либо причине невозможно, то постарайтесь наладить общение по телефону). Каждый день уделяйте ребенку время для бесед и общих занятий. Постарайтесь не разлучать ребенка с любимым животным. Иногда общение с четвероногим другом (хомячком, собакой, кошкой) может помочь детям преодолеть чувство одиночества.

Дети младшего школьного возраста понимают, что такое развод, и знают, что их родители не будут жить больше вместе, потому что они не любят друг друга. В связи с этим возможно возникновение реакций как физического, так и психологического характера:

- жалобы на головные боли или боли в желудке;
- появление тревожных снов;
- потеря аппетита, проблемы с засыпанием, диарея, частое мочеиспускание;
- чувство обманутости; надежда, что родители еще будут вместе;
- чувство брошенности тем родителем, который уехал;
- игнорирование школы и избегание дружбы.

Родителям следует отвечать на все вопросы относительно изменений, произошедших в семье, а не отделываться отговорками, вроде: «Ты еще ничего не понимаешь!», «Сейчас не до тебя!». После таких ответов дети вряд ли захотят обратиться к вам с новыми вопросами, и будут искать ответ у кого-нибудь другого.

Мама восьмилетнего мальчика интересовалась, что ответить ребенку, когда он спрашивает, будут ли они с папой снова жить вместе (родители разошлись год назад). Если родители не планируют восстанавливать семью, лучше честно сказать мальчику об этом. Неискренность может привести к тому, что ребенок перестанет доверять взрослым и в дальнейшем может быть глубоко разочарован, если после долгого ожидания его желание не сбудется. Естественно, в разговоре не стоит употреблять такие выражения, как: «С твоим отцом невозможно жить вместе!» или «Ни за что на свете я не соглашусь на это!». Внимательно отнеситесь к признакам проявления депрессии, и если есть опасения, что она затянулась или стала интенсивней, необходимо обратиться за профессиональной помощью к врачу. Уважайте личные тайны ребенка, но в то же время интересуйтесь его внутренним миром. И, конечно, не вовлекайте ребенка в свои взрослые проблемы. Обрушивая непосильный груз на детские плечи, вы еще больше перегружаете его нервную систему.

Дети от 10 лет и подростки часто понимают, но не принимают развод. Со свойственной им категоричностью они выступают против сложившейся ситуации, становясь грубыми, неуправляемыми. Возможные детские реакции:

- чувствует разочарование, обиду;

- манипулирует родителями, используя сложившуюся ситуацию;
- становится «идеальным» или, наоборот, ведет себя вызывающе, прогуливает школу и занимается тем, что связано с риском (наркотики, кражи в магазинах и т.д.);
- чувствует себя брошенным тем родителем, который не живет с ним рядом;
- игнорирует одного или обоих родителей;
- у ребенка возникает чувство неспособности иметь долгосрочные отношения.

С пониманием отнеситесь к резким выпадам подростков, стараясь сгладить острые углы в отношениях, но настаивайте на своем в принципиальных вопросах, объясняя мотивы своих требований. При относительной свободе не мешает контроль с вашей стороны.

Вы должны знать, чем занимается ваш ребенок в свободное время, с кем дружит, и что его интересует, при этом оставляя ему право на самоопределение. Постарайтесь заинтересовать детей каким-нибудь занятием (спортивные секции, творчество).

Увлечение наполнит их жизнь новыми интересными впечатлениями и поможет избежать заикливания на возникшей в семье проблеме.

Еще один важный момент – не допускать в адрес бывшего супруга (супруги) негативных высказываний, ругательств. Если вам что-то не нравится в поведении ребенка, в моменты гнева и недовольства старайтесь воздерживаться от фраз: «Ты такой (ая) же как твой отец (мать)!», «От тебя никакого толка, как и от твоего отца (матери)!» и т.д.

Конечно, мы рассмотрели далеко не все реакции и способы борьбы с ними. В каждом конкретном случае родители применяют те методы, которые подходят именно их ребенку в данной ситуации. Иногда родители недооценивают интенсивность влияния развода на неустойчивую детскую психику и относятся к происходящему слишком беспечно. Если вы чувствуете, что не справляетесь с решением возникших проблем, обратитесь к психологу.

1.9. Психологическая коррекция аномального поведения

В современной социально-экономической ситуации резко обострились проблемы, связанные с коррекцией отклоняющегося, аномального поведения. Изменения, происходящие в обществе, практически разрушили ранее существовавшие представления о норме в поведении. При отсутствии внятных социальных перспектив это не может не влиять на физическое и душевное здоровье подрастающего поколения,

Пятнадцать-двадцать лет тому назад считалось, что дети до 7 лет не уходят из дома, а основными причинами ухода из дома 10–13-летних подростков являются принадлежность к социально неблагополучной семье, стыд за родителей-алкоголиков или незнание и неучет родителями трудностей детей в школе.

В последние годы на улице оказываются дети дошкольного возраста, дети из весьма обеспеченных семей, появились целые сообщества бомжующих детей и подростков. В настоящее время, по данным ВНИИ МВД, примерно 85% беспризорников самовольно оставили дом, 5–6% – детские дома и школы-интернаты. Опросы, проведенные по заказу центра «Дети улиц», показывают, что дети, не нашедшие опоры в семье, тем более не находят ее и в школе. От трудных учеников школа, как правило, просто избавляется. Среди детей, выбывших из 5–9-х классов, 43% ушли из-за конфликта с учителями, 38% – из-за конфликта с администрацией. Особую группу составляют беспризорники, лишившиеся родителей по причинам, связанным с конфликтами в Чечне, Таджикистане, Дагестане. Из беспризорников, обитающих в Москве, только 5–7% – москвичи, остальные представляют самые разные регионы и приехали в Москву, потому что здесь есть возможность затеряться и заработать. Это далеко не полная статистика, так как не учитываются латентные формы беспризорности.

В настоящей работе под аномальным понимается поведение, которое приводит подростка на прием к психологу, психотерапевту или психиатру. Причем на такой прием подростка направляют либо родители, либо школа, либо органы опеки и внутренних дел. Другие распространенные термины, являющиеся синонимом аномального поведения: девиантное, делинквентное, диссоциальное, дезадаптивное.

Шкала тяжести психосоциальных стрессов

В соответствии с Международной классификацией психических и поведенческих расстройств (МКБ-10) *аномальное поведение* рассматривается современной клинической психиатрией как *болезнь – поведенческое и эмоциональное расстройство, начинающееся в детском и подростковом возрасте (F9)*. Диагноз «расстройство социального поведения» в подростковом возрасте часто используется как промежуточный до выявления истинных причин аномального поведения.

В отечественной литературе и классификациях *П.Б. Ганнушкина, А.Е. Личко (1999)* аномальное поведение подпадает под категории «антисоциальная психопатия» и «эпилептоидно-неустойчивый тип психопатии».

Разработанная под эгидой Всемирной организации здравоохранения *многоосевая диагностическая система кодирования психических болезней* детского и подросткового возраста рассматривает пять групп факторов, способствующих формированию болезни и, соответственно, *имеет пять осей (уровней) измерения*:

- 1) клинический психиатрический синдром (например, синдром гиперкинезии);
- 2) отставание в развитии (например, задержка речевого развития);
- 3) уровень интеллекта (например, его коэффициент);
- 4) органические заболевания (например, минимальная дисфункция мозга);
- 5) аномальные психосоциальные условия (например, наличие психически больных членов семьи).

Американская классификация DSM-111-R содержит шкалу для кодирования психосоциальных факторов, вызывающих стресс и способствующих развитию обострений того или иного заболевания. Ниже приводится шкала тяжести психосоциальных стрессов для детей и подростков:

Код 1. Отсутствие стресса. Никакие события не могут рассматриваться как острый стресс, способный вызвать заболевания.

Код 2. Слабый стресс: переход в другую школу, разрыв с другом (подругой); хронический – жизнь в условиях перенаселения (отсутствие отдельной комнаты), конфликты в семье.

Код 3. Умеренный стресс: острый – исключение из школы, рождение братьев или сестер; хронический – хроническое заболева-

ние у одного из родителей с утратой трудоспособности, постоянный конфликт с родителями.

Код 4. Тяжелый стресс: острый – развод родителей, арест, нежелательная беременность; хронический – жестокие родители, передача на воспитание в разные учреждения.

Код 5. Чрезмерно тяжелый стресс: острый – смерть одного из родителей, насилие, обнаружение сексуальной или физической неполноценности; хронический – устойчивые сексуальные или физические нарушения.

Код 6. Катастрофический стресс: острый – смерть обоих родителей; хронический – события, воспринимаемые как несущие угрозу жизни, например хроническое заболевание.

Кризисы подросткового возраста

В современных психологических теориях побег из дома рассматривается как один из способов защитного поведения. Побег – это поведенческая реакция на фактор или группу факторов, рассматриваемых субъективно как катастрофические. Побег – это событие, изменяющее жизнь.

Поведенческий акт в настоящее время рассматривается как функция личности в ситуации и во взаимодействии. В отечественной психологии этот подход связывается с понятием личностного смысла, введенным *А.Н. Леонтьевым*. Личностный смысл понимается как оценка жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий в них.

Следует понимать, что между катастрофой и событиями текущей жизни нет резкой, четко выраженной границы. Эта граница определяется отношением субъекта к тем или иным событиям, текущим состоянием его психики, типом нервной системы.

В.Н. Мясищев (1960) отмечает, что в основе невротической реакции лежит конфликт с окружающей средой и конфликт этот носит внутренний характер. Не конкретная патогенная ситуация, а отношение к ней есть основа невротической реакции и невротического развития. Например, в поэме Дж. Мильтона «Потерянный рай» есть такие строки:

*Ум – свой, особый мир. И он в себе, внутри,
Способен превратить рай в ад
и сделать рай из ада.*

Важной является мысль *В.Н. Мясищева* о невротической реак-

ции как «болезни развития личности». Значимость события и его интерпретация прямо связаны с «картиной мира», присущей именно этой, конкретной личности, и с ее «жизненным планом», относящимся к «картине мира». Поэтому несостоявшаяся катастрофа также может переживаться как трагедия, например, несостоявшийся «конец света» для последователей «Белого братства».

Психодинамические теории трактуют аномальное поведение в подростковом возрасте как проявление конфликта между привычной зависимостью от родителей и желанием обособления, сепарации. Негативизм и агрессия являются дезадаптивными попытками выхода из этого конфликта. Такой тип поведения во внешнем плане утверждает «автономию» подростка, во внутреннем плане часто присутствует уверенность, что это поведение усилит внимание родителей, в котором подросток еще нуждается. Негативизм же может быть защитой от низкой самооценки, чувства собственной беспомощности.

В психоаналитической теории объектных отношений кризисы подросткового периода связываются прежде всего с «вторичной индивидуацией», включающей два взаимосвязанных процесса: отделение и отказ от родителей как главных объектов любви и нахождение реальных объектов вне семьи. *Зигмунд Фрейд* считает возникающие в подростковом возрасте кризисы признаками преобразований и урегулирования.

3. *Фрейд* считает подростковый возраст аномалией развития. В своей книге «Психология Я» и защитные механизмы» он пишет, что объективно существующая опасность и депривация побуждают человека к изобретательным попыткам разрешить свои трудности и к интеллектуальным подвигам, в то время как безопасность и изобилие превращают его в глупца. Отсюда она делает вывод: *формирование защитных механизмов – важная и необходимая часть развития личности.* Современный психоанализ (в духе Э. Эриксона) трактует кризисы подросткового возраста как элементы поиска и формирования идентичности. Подросток качественно по-новому переживает себя, свое тело, свои взаимоотношения с родителями, особенно через призму поиска контактов вне семьи и отработки стратегии этих контактов.

Собственно кризис не является болезнью. Субъективные переживания, страдания не всегда говорят о наличии болезни, а некоторые категории психически больных их не испытывают (например,

при маниях). Сильные страдания могут испытывать и психически здоровые люди. Отдельная группа кризисов классифицируется как «кризисы развития», «возрастные кризисы». По данным Х. Ремшмидта (1994), сложное протекание кризисов этой группы, требующее терапевтического или педагогического вмешательства, наблюдается у 20% населения. Х. Ремшмидт также отмечает, что это понятие ничего не говорит о нозологической принадлежности нарушений и о течении процесса.

Кризисами периода взросления называют гетерогенную группу расстройств, общий признак которых – возрастной этап их появления и, как правило, бурное, полисимптоматическое течение. Х. Ремшмидт классифицирует четыре возможных исхода кризиса: выздоровление, невроз, личностные нарушения, психоз.

Считается, что своевременная и адекватная психологическая помощь в 95% случаев приводит к выздоровлению. А.И. Захаров (1998) считает, что эффективная психотерапия с проработкой и осознанием внутриличностных и межличностных проблем, самостоятельное извлечение уроков из невротического опыта, а иногда и просто благоприятное для подростка стечение обстоятельств могут способствовать достижению психического здоровья. Он даже видит в неврозе «способ психологической самоактуализации личности».

Психотерапевтические и психокоррекционные воздействия направляются обычно на ликвидацию психологических предпосылок аномального поведения и имеют целью достижение социально-психологической адаптации ребенка.

Под *социально-психологической адаптацией* понимается такое направленное изменение (самоизменение) взаимодействия личности со средой, которое характеризуется:

– во-первых, осознанием необходимости постоянных эволюционных изменений в отношениях со средой через овладение новыми способами поведения;

– во-вторых, приспособлением, которое рассматривается и как процесс, и как результат деятельности личности подростка по отношению к меняющимся условиям среды. Новые приспособительные механизмы «гармонизируют» отношения со средой.

Виды защитных реакций

В современных исследованиях защитных психических меха-

низмов «бегство» (физиологический уход от раздражителя) квалифицируется как первичная (допсихическая) защитная реакция организма. Все виды защитных реакций применяются ребенком для того, чтобы добиться приемлемого к себе отношения со стороны окружающих, и формируются в результате усвоения образцов поведения, демонстрируемых родителями. Считается, что более зрелые формы психологической защиты надстраиваются над двигательными (поведенческими) реакциями при участии элементарных психических функций.

Наиболее примитивным защитным механизмом считается *отрицание* в форме избегания, заключающееся в попытках избавиться от страха путем удаления от источника стресса. Отрицание, как ведущий механизм защиты, способствует развитию внушаемости и самовнушаемости. Самокритика при этом отсутствует.

На основе механизма отрицания формируется самая ранняя форма защитного поведения – *отказ*, являющийся реакцией на невозможность удовлетворения базисных потребностей в безопасности и защищенности. Отказ – элемент глобальной поведенческой стратегии отдаления, сущность которой составляют подсознательные защитные автоматизмы изоляции и отрицания.

В раннем возрасте это отказ от общения даже с близкими людьми (аутизм), отказ от игр, пищи; в более старшем возрасте, при сохранении действия стресса, отказ может *выражаться в уходе из дома*. Крайней формой отказа является суицид.

В некоторых случаях уход из дома может стать привычной реакцией, а при соответствующем подкреплении в семейных сценариях может иметь место даже по незначительному поводу. Проблема соотношения личности и Ситуации важна для понимания стресса. В настоящее время считается, что *стресс* – это специфическая реакция человека на значимый для него раздражитель. События влияют на личность, но как их воспринимать, считать их важными или нет – решает личность.

При анализе событийного ряда, следствием которого является побег, следует выделить три группы факторов.

Во-первых, это острый или хронический стресс, с которым подросток не справился. Реакция на стресс зависит от его силы, длительности действия, а также от «индивидуального барьера психической адаптации». Такой барьер формируется в процессе развития личности и зависит от особенностей нервно-психической деятель-

ности, сочетания врожденных и приобретенных свойств. То есть этот барьер есть совокупность усвоенных человеком защитных стратегий, реакций в сочетании с особенностями нервной системы.

Во-вторых, это факторы, связанные с имеющимся жизненным планом, возможно фантастическим; к этой группе факторов относятся, например, «фантазии семейного романа», описанные З. Фрейдом, и планы, основанные на сценариях фильмов и игр.

В-третьих, это факторы, связанные с развитием заболевания (например, эпилепсии), когда побег имеет диагностическое значение.

Как правило, в основе каждого конкретного случая лежит то или иное сочетание факторов и, конечно, конкретная жизненная ситуация, которая активизирует патопсихологические предпосылки побега.

Часть II.

Психологическая помощь детям, пережившим психологическую травму

Когда мы встречаемся с ребенком, пережившим психологическую травму, то, как правило, уже знаем или догадываемся о случившемся, однако, взрослые должны помнить, что детям трудно об этом говорить. Поэтому от психолога и учителя требуются определенные усилия для создания условий, в которых ребенок мог бы откровенно рассказать о пережитом. Ключевым моментом работы с таким ребенком – выяснить смысл молчания (или отрицания), что дает возможность снять с ребенка ответственность за деятельность родителей, если они причастны к травме.

Необходимо учитывать следующее

Во-первых, насколько мы можем доверять ребенку. Ведь он может и фантазировать. В этом случае взрослые должны знать, что нужны убедительные причины для возникновения таких фантазий: ведь ребенку непросто решиться на такой обман. Очевидно одно: ребенок нуждается в нашей помощи, ему необходимо знать, что ему верят.

Во-вторых, вопрос закрытости информации. Это очень серьезная проблема. Сексуальное злоупотребление – тяжкое преступление, за которым следует наказание. Необходимо ли сообщать в милицию о том, что рассказал ребенок? Вопрос этически очень сложный. Психолог, учитель не имеют права обещать конфиденциальности. Более того, они обязаны предупредить ребенка, в каких случаях и куда, возможно, ему придется обратиться. Нужно отметить, что в Англии психологи – государственные служащие. Более того, они считают, что обязанность любого профессионала, обнаружившего наличие сексуальных злоупотреблений, принять срочные меры к их прекращению.

Существенную роль играет половая принадлежность психолога: для достижения большей открытости ребенка лучше, чтобы психолог был с ним одного пола.

Дети, подвергшиеся сексуальному насилию, часто (особенно в семье) воспринимают себя неспособными контролировать ситуацию. Это необходимо учесть и дать ребенку почувствовать, что он

может управлять ситуацией: продолжительность, частота, количество встреч с психологом должны быть согласованы с ребенком и строго соблюдаться. Заранее следует оговорить, как ребенок может вмешиваться в процесс, например, изменять регламент. Одна только регулярность работы дает ребенку ощущение твердой почвы под ногами.

Необходимо отметить, что иногда сексуальные злоупотребления длятся годами, что не может не наложить отпечаток на психику ребенка. Поэтому педагогу или психологу следует быть готовым к встрече с неприятными детьми, детьми со странностями.

В чем может состоять психологическая помощь таким детям? Самое главное – это реагирование и вопрос персональной ответственности. Дети имеют право чувствовать себя спокойно в любви и безопасности. Они не должны заниматься самообвинениями. Часто такие дети не видят альтернатив своему поведению и не могут остановить процесс регулярных страданий. Поэтому одна из целей работы – *научить защищать себя, говорить «нет».*

Поскольку детям трудно говорить о том, что с ними произошло, а также по многим другим причинам, рекомендуется *«проработать» психологическую травму в игре.* Это могут быть физические упражнения, направленные на психологическую разрядку и релаксацию, психодраматические упражнения, например разыгрывание сказок. Это могут быть сюжеты, придуманные детьми, или готовые сюжеты. Во многих сказках так или иначе отражаются основные моменты психологической травмы. Например, сказка «Три поросенка» прекрасно применялась при работе с детьми, пострадавшими от землетрясения в Армении. Там есть момент, когда разрушаются домики поросят, и они вынуждены спасаться. Сказка для детей из семей алкоголиков – «Аленький цветочек», так как там своей любовью надо расколдовать чудовище.

Используется также драматизация Библии. Считается, что ребенок, проигрывая разнообразные роли из библейских сюжетов, приобретает богатый жизненный опыт пребывания в различных состояниях.

Необходимо учитывать следующие моменты. *Сказки должны иметь позитивное разрешение.* Всегда должен быть найден и проигран приемлемый выход из сложной ситуации, даже если его нет в самой сказке. Не стоит давать ребенку заигрываться в роли агрессора. И, наконец, после проигрывания сюжета должно последовать

обсуждение того психологического опыта, который ребенок получил, находясь в роли.

Психолог, который решается *применить эту технику*, должен быть знаком с психологией травматического стресса, а также владеть приемами групповой психологической работы.

К другому направлению оказания психологической помощи относится использование *специальных средств реабилитации*. В английском каталоге большое разнообразие детских реабилитационных средств. Фанерные домики в рост ребенка, которые легко падают и вновь легко восстанавливаются. И специальные «неустойчивые» качели для детей, боящихся утраты «почвы» под ногами (это часто бывает после землетрясения или несчастных случаев, связанных с разрушением жилища).

К средствам неспецифической терапии относятся всевозможные песочницы и ванночки, чтобы дети могли играть с водой и песком. Известно, что такие игры обладают сильнейшим терапевтическим эффектом.

Например, *пластилин*, работа с которым позволяет ребенку осуществлять тактильное познание и взаимодействие с миром, нарушенные в случаях насилия. Краски, которые можно брать в рот и от которых легко отстирывается детская одежда. Очень хорошо, если ребенок лепит или рисует себя, обозначает свою схему тела и даже разрисовывает его. Это способствует психологической разрядке, а также гармонизирует схему тела.

Для эмоциональной саморегуляции *может быть применен прибор, сконструированный на основе гальванической реакции кожи*. Дело в том, что кожно-гальваническая реакция (КГР) является показателем нашего эмоционального состояния. Поэтому достаточно ребенку взять в руки прибор, как тот начинает проигрывать ту или иную мелодию, в зависимости от психологического состояния ребенка. Зная, какая мелодия соответствует его оптимуму, ребенок может учиться саморегуляции.

Для работы с последствиями различных психологических травм предлагаются всевозможные *кукольные наборы для игры*. Это кукольная операционная с операционным столом, хирургом и т.д.; кабинет зубного врача, больничная палата, где на кровати лежит кукла с загипсованной ногой и рукой.

Набор кукол для проигрывания ситуации с дорожно-транспортным происшествием: машина полиции, скорая помощь,

полицейские ограждения, другая машина, которая, по-видимому, и попала в аварию, и т.д.

Для работы с семейными травмами предлагается набор «семейных» кукол: младенцы, подростки, мама, папа, бабушка, дедушка и т.д. Все эти куклы имеют вторичные половые признаки, более того, они имеют национальность. Есть куклы афроамериканцы, есть китайцы, есть латиноамериканцы и т.п.

В психологическом наборе имеются куклы-инвалиды: кукла на коляске, слепая с собакой-поводырем, кукла без ноги. Все психотерапевтические куклы выглядят вполне довольными жизнью. Кукла без ноги, например, стоит на лыже, у нее лыжные палки, одета в свитер, на котором написано «Тренер по лыжам».

Применение таких средств облегчает работу психологов, учителей и социальных работников.

В наших условиях непросто найти все перечисленные средства, но всегда можно, имея несложный набор кукол, плюшевых и других игрушек, проиграть практически любую ситуацию. Фантазия довершит сходство с реальностью.

В помощь психологам, учителям и школьным психологам, социальным работникам психологические кризисные центры большинства стран мира распространяют буклеты для детей и взрослых. Очень важно, чтобы ребенок и взрослый сами знали, что с ними происходит, как помочь себе и когда требуется обратиться за профессиональной помощью.

2.1. Когнитивно-бихевиоральный подход в работе с детьми, пережившими насилие

Для реабилитации детей, пострадавших от насилия, используются разнообразные методы и подходы. К числу наиболее действенных относят: *арт-терапию, песочную терапию, сказкотерапию, игротерапию и когнитивно-бихевиоральный подход*. Методы, предлагаемые в русле когнитивно-бихевиорального подхода, оцениваются специалистами как одни из самых эффективных в преодолении симптомов ПТСР и, соответственно, при оказании помощи детям, пострадавшим от разных форм насилия.

В основе когнитивно-бихевиорального подхода лежит представление о том, что мысли, эмоции и поведение человека тесно

взаимосвязаны и взаимозависимы, и при специфическом воздействии на одну из этих сфер происходят изменения в других.

Основные задачи реабилитации детей – жертв насилия в рамках когнитивно-бихевиорального подхода могут быть сформулированы следующим образом:

1. Помощь ребенку в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травмы. Терапевтическая работа фокусируется на пережитой травме, что является одним из важнейших принципов помощи. Отложить работу с травмой на потом – это худшее, что можно сделать.

2. Создание безопасной терапевтической среды, внутри которой возникают условия для постепенного открытия травмы, что дает ребенку возможность многократно возвратиться к мыслям, разговорам и стимулам, связанным с насилием, пока не уменьшится степень тревоги или другой вид дистресса.

3. Способствование тому, чтобы ребенок распознал и адаптивно выразил все чувства и переживания, связанные с травмой. Понимание и принятие специалистом тяжелых и амбивалентных чувств являются одними из важнейших компонентов терапевтической связи. Это позволяет уменьшить отрицательное влияние пережитой травмы и изменить негативные ожидания ребенка со стороны других, себя самого и мира в целом.

4. Выявление обстоятельств, сопутствующих травме, и ослабление их влияния и их связи с пережитой стрессовой ситуацией. Это повышает способность ребенка говорить о пережитом насилии без смущения и тревоги.

5. Исследование и модификация искаженных когнитивных представлений ребенка о насилии и оказание помощи в формировании адекватных представлений о себе, ситуации и о других людях. При этом важно донести до ребенка, что вина и ответственность за совершившееся насилие лежит на взрослом.

6. Развитие поведенческих и социальных навыков ребенка, необходимых для взаимодействия со взрослыми и сверстниками (сохранение дистанции, обращение за помощью в сложных случаях и пр.).

7. Поддержание в ребенке уверенности в себе.

Таким образом, реабилитация детей в рамках когнитивно-бихевиорального подхода предполагает последовательную работу на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях.

Работа с эмоциональной сферой. Тренировка способов преодоления

Травма, приобретенная ребенком в результате насилия, заставляет его испытывать сильнейшие эмоции, подчас запутанные и противоположные («путаница чувств»), которые он затрудняется назвать и выразить. В связи с этим работа с эмоциональной сферой ребенка, заключающаяся в развитии навыков распознавания и адаптивного выражения чувств, является важнейшим подготовительным этапом и имеет своей целью тренировку способов преодоления травмы.

Формирование словаря эмоций. При формировании словаря эмоций и тренировки навыков эмоциональной экспрессии эффективно использовать пиктограммы, «таблицы чувств», фотографии из журналов, пустые овалы лиц с дальнейшей дорисовкой различных настроений и пр. Основа тренировки словаря эмоций – умение ребенка назвать чувства, которые другие люди и он могут испытывать в приятных и неприятных ситуациях.

Распознавание эмоций других людей. Детям, пережившим насилие, легче сначала научиться говорить о чувствах других людей, а уже потом перейти к собственным. Обучение распознаванию чувств предполагает знакомство ребенка с основными невербальными сигналами – мимикой, выражением глаз, рисунком бровей, рта, оттенками интонации. Дети могут узнать, что первые шаги к пониманию того, как чувствует себя другой человек, – это наблюдение за выражением его лица, визуальными сигналами и понимание интонации. Кроме того, важно научиться спрашивать другого, что он чувствует. Закреплению этого навыка помогают ролевые игры.

Распознавание собственных эмоций. Важно научить ребенка определять собственные чувства и не стыдиться их. Дети, пережившие насилие, вырабатывают защитный механизм дистанцирования от собственных чувств. Важно объяснить ребенку, что нет хороших или плохих чувств, и научить его связывать определенные чувства и определенные события: «Расскажи, пожалуйста, какой-нибудь случай, когда ты испытывал чувство радости (удивления, печали и пр.)...». При овладении навыком распознавания и вербализации собственных чувств важно, чтобы ребенок шел по направлению от легких и приятных чувств к более сильным и тяжелым. Обсуждение таких чувств, как стыд и бессилие, которые напрямую могут быть связаны с пережитым насилием, предполагает наличие

у ребенка чувства безопасности в терапевтической ситуации и предыдущий опыт тренировки способов совладения.

Развитие эффективных способов выражения эмоций

Необходимо развивать эффективные способы выражения чувств. После того как ребенок научился понимать и называть собственные чувства, важно спросить, как он справляется с ними, как выражение этих эмоций проявляется в его поведении. Например, можно задать вопросы такого характера: «Что ты делаешь, когда грустишь?», «Когда последний раз ты испытывал злость? Что ты тогда делал?». Дети могут описывать разные способы, в том числе агрессию по отношению к другим людям и предметам. Важно продемонстрировать ребенку более конструктивные способы выражения гнева, например, в форме игры «Когда злишься, можно...». Желательно, чтобы среди большого числа способов дети освоили наиболее доступные для себя: нарисовать картину, сказать о своих чувствах, обсудить их с кем-то, кому доверяешь, и пр.

После обсуждения собственной стратегии ребенка психолог или психотерапевт должен подчеркнуть, как важно уметь разделить свои чувства с кем-нибудь. Например, можно сказать ребенку: «Переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее, если бы ты мог поделиться и обсудить ее с кем-то...».

Обучение приемам релаксации

Обучение ребенка приемам релаксации и расслабления – одна из составных частей тренировки способов преодоления травмы. Работа с чувствами и мыслями по поводу пережитой травмы может вызвать у детей усиление беспокойства, поэтому необходимо сопровождать занятия релаксационными процедурами: дыхательными упражнениями, последовательным сокращением и расслаблением отдельных групп мышц и т.п. Установлено, что тревога и расслабление – две взаимоисключающие друг друга реакции. Поэтому систематическое использование приемов релаксации обучает ребенка справляться с чувствами страха и тревоги при возвращении к травматической ситуации.

Работа с когнитивной сферой.

Аффективная и когнитивная проработка травмы

Консультанты когнитивно-бихевиорального подхода придерживаются мнения о когнитивной природе происхождения большинства эмоциональных расстройств. Опыт насилия, полученный ребенком, проявляется на когнитивном уровне через искаженное представление о себе и об окружающем мире, что порождает определенные эмоциональные и поведенческие реакции. Не имея возможности опереться на достаточный жизненный опыт, ребенок в своих мыслях о насилии отражает те неверные установки, которые внушил ему обидчик или которыми он сам попытался объяснить для себя факт насилия. Например, насильник может внушить ребенку, что сексуальные отношения между взрослым и ребенком – это проявление любви и заботы. Поэтому ребенок испытывает амбивалентные чувства, смущение и растерянность.

В связи с этим работа с когнитивной сферой ребенка предполагает, во-первых, постепенное открытие травмы и дальнейшую когнитивную и аффективную переработку эпизодов насилия, а во-вторых, коррекцию искаженных когнитивных представлений ребенка о насилии и помощь ему в формировании более адаптивных представлений о себе и о ситуации.

Подготовка к постепенному открытию

Цель постепенного открытия – помочь ребенку преодолеть травму и быть способным возвращаться к ней без существенного дистресса. Особенно это значимо, когда речь идет о помощи ребенку, пострадавшему от сексуального насилия. Опыт сексуального насилия более травматичен по своей природе, и психика ребенка сопротивляется необходимости возвращения к нему. Между тем проработка травмы необходима для того, чтобы ребенок перестал тратить огромное количество внутренних ресурсов на подавление и избегание тяжелых воспоминаний и был способен преодолеть более отдаленные последствия насилия.

Подготовка к постепенному открытию включает ряд этапов:

- информировать ребенка и родителя, если он выступает на стороне ребенка и участвует в процессе реабилитации, о необходимости работы с тяжелыми переживаниями как условия дальнейшего преодоления ситуации;
- собрать общую информацию о насильственном опыте ребен-

ка. Если ребенок демонстрирует сильную тревогу и избегание, то можно начать с косвенных вопросов: «Как может проявляться насилие в отношении детей?»; «Кто может совершать насилие?»; «Почему дети не рассказывают о том, что с ними произошло?»; «Какие чувства может испытывать ребенок, с которым это произошло?» и т.д.;

- понять, что именно пугает ребенка, какие у него есть страхи, связанные с опытом насилия или с последствиями его выявления. Ребенок может бояться угроз, публичной огласки, осуждения. Знание психолога об этих тяжелых мыслях и чувствах ребенка помогает ему последовательно управлять процессом открытия и следовать от менее пугающих случаев к более сложным;

- выяснить, был ли у ребенка опыт ненасильственного общения с насильником, затем, по возможности, подойти к первому эпизоду насилия (если для ребенка приемлема такая последовательность), далее перейти к другим специфическим эпизодам насилия (которые ассоциируются с особыми ситуациями – день рождения, начало или конец учебного года и т.д.). Главный принцип, который необходимо соблюдать, – движение от наименее трудных эпизодов к наиболее сложным и болезненным;

- ключевой момент открытия заключается в актуализации воспоминаний, чувств и мыслей, связанных с эпизодами насилия, которые вызывают наибольшую тревогу, страх или смущение. Естественно, что дети стараются избегать разговора о волнующих эпизодах, но терапевту необходимо мягко и последовательно возвращать внимание ребенка к эпизодам, не задавая слишком много специфических вопросов, а фокусируясь на эмоциях и ощущениях. Терапевту необходимо напоминать ребенку, что лучше выразить свои чувства, чем пытаться их подавить. Дети, которые пострадали от длительного насилия, имеют тенденцию смешивать эпизоды, и им нужна помощь, чтобы сфокусироваться на специфических эпизодах, на первом, последнем или на тех, что связаны с особыми переживаниями.

Управление избегающим поведением ребенка

Тревога и напряжение ребенка – определенное достижение на этом этапе помощи, и важно продолжать постепенное открытие, хотя более естественная реакция специалиста – это эмпатическое присоединение к ребенку и желание не допустить, чтобы он опять страдал.

Для того чтобы снизить сопротивление ребенка и грамотно управлять процессом открытия, специалист может предложить ребенку выбрать вид, время и длительность дискуссии. Если ребенку сложно продолжать разговор, можно предложить ему выбрать какое-либо творческое занятие – рисование, игру и др. Такой прием поможет ребенку почувствовать контроль над ситуацией и в то же время позволит продолжить целенаправленную работу.

Соблюдение принципа следования от наименее тревожащих эпизодов насилия к наиболее тревожащим также позволяет специалисту управлять избегающим поведением ребенка.

Кроме того, необходимо напомнить ребенку об основных терапевтических установках: важно выражать свои чувства, даже если они очень болезненные; восстановление воспоминаний – тяжелая работа, но ты можешь это сделать; нормально злиться, плакать или чувствовать беспокойство, рассказывая о тяжелых событиях и др.

Формы постепенного открытия

Проработка травматического опыта ребенка возможна как через прямое словесное выражение, так и через использование специализированных материалов или средств. Это может быть проигрывание опыта насилия с помощью игрового материала – кукол, игрушек и другой разнообразной атрибутики игротерапии или песочной терапии. Важно, чтобы психолог, социальный работник, работающие с детьми стимулировали ребенка проиграть реальный опыт насилия, включаясь в игру там, где это необходимо, и подыгрывая ребенку с использованием информации, которую ребенок уже предоставил.

Дети постарше могут выражать свои мысли и чувства в форме писем, рисунков, историй, стихов или песен. Со временем подросток может гордиться таким документированным опытом и делиться им с членами семьи или использовать его для помощи другим детям.

Более взрослые дети могут использовать направленную *визуализацию*, чтобы сконцентрироваться и описать какой-либо из эпизодов насилия.

Обсуждение чувств, связанных с насилием

Начать говорить о чувствах, связанных с насилием, – значит сделать первый шаг на пути к исцелению. Особенно важно обсудить так называемую «путаницу чувств» – смешанные или сму-

щающие ребенка чувства в том случае, если обидчик был близким для ребенка человеком, и он все еще продолжает его любить. Возможно, сексуальный контакт с обидчиком, при всей его неприемлемости, доставил ребенку также и приятные ощущения.

Можно составить с ребенком список лиц, с которыми он мог бы обсуждать важные для него переживания, в том числе связанные с насилием. Здесь возможна также и ролевая игра с использованием «кукол на руку».

Следует отметить, что после долгого молчания о пережитом событии, чувствуя себя в безопасности, ребенок может начать говорить с посторонними о произошедшем, вовлекая их в обсуждение подробностей. В таких случаях важно напомнить ребенку, что обсуждение возможно только с тем, кому ты действительно доверяешь, а широкое информирование может иметь для него неприятные последствия.

Переформулирование когнитивных искажений

Важно продемонстрировать ребенку взаимосвязь мыслей, чувств и поведения – как мысли могут влиять на то, как мы себя чувствуем, и как мысли и чувства влияют на наше поведение.

Следует помочь ребенку распознать мысли, которые вызвали у него те или иные чувства, и обсудить их с ним. Необходимо подчеркнуть, что негативные мысли не являются обязательно правильными и постоянными. Когда ребенок поймет, что об одном и том же можно думать по-разному, важно продемонстрировать ему, как негативные или тяжелые мысли можно изменить на позитивные и рациональные.

Важно, чтобы видоизменяемые утверждения были связаны с конкретными трудностями ребенка. Если это проблемы с самооценкой, ребенка можно поддержать, помогая ему формулировать новое отношение к себе: «Я особенный, потому что...» или «Я так же хорош, как и другие дети, потому что я...». Если ребенок боязлив или трудно контактирует со сверстниками, предложите ему актуализировать ситуации, когда он проявлял смелость: «Иногда я могу быть очень смелым...». Полезно использовать ролевые игры, чтобы проигрывать позитивные утверждения о себе.

Процесс изменения мыслей и эмоций – это навык, которому не всегда удастся обучиться сразу и который надо тренировать.

Переформулировка стрессовых реакций для детей – жертв сексуального насилия

Категория	Стрессовая реакция	Переформулировка
<i>Страх и тревога</i>	Я боюсь, что никто не защитит меня	Я знаю взрослых, которые могут защитить меня
	Другие люди сделают мне больно	Если мне будет грозить опасность, я знаю, к кому можно обратиться за помощью
<i>Гнев и фрустрация</i>	Я ненавижу себя, я плохая	Я хорошая. Я себе нравлюсь
	Я не должна сердиться на того, кто это сделал, так как он говорил, что любит меня и заботится обо мне	Я имею право чувствовать злость
<i>Вина и сожаление</i>	Я виновата в том, что случилось	В том, что случилось, нет моей вины. Виноват тот, кто это сделал
	Я была наказана за то, что была плохой и не слушалась взрослых	Я хорошая. Я не заслужила того, что произошло
<i>Стыд и отвлечение к себе</i>	Я всегда буду беспомощной. У меня ничего не получится	Я молодец. Я многое могу
	Я не уверена в себе, я не доверяю себе	Я могу доверять себе и верить в себя
	Я никому не могу доверять	Я могу доверять некоторым людям, которых я знаю
<i>Грусть</i>	Я ничего не чувствую	Я могу чувствовать. Я могу жить дальше

Работа с поведенческой сферой

Преодоление поведенческих последствий перенесенного насилия и формирование адаптивных моделей поведения являются одними из важнейших задач помощи пострадавшим от насилия детям. Под поведенческими последствиями насилия понимается излишне неуверенное, агрессивное, сексуализированное и самодеструктивное поведение детей.

1. Развитие базовых социально-поведенческих навыков

Развитие базовых социальных компетенций детей предполагает

повышение их самооценки и обучение их способам ненасильственного, партнерского поведения по отношению к сверстникам и взрослым. Реализация данной задачи возможна как в ходе индивидуальной работы с ребенком, так и в ходе групповых тренинговых занятий.

2. Обучение детей практическим способам обеспечения собственной безопасности

Важно научить детей распознавать опасные ситуации, отличать социально опасную ситуацию от природной и техногенной. Подробного обсуждения требуют такие вопросы, как фактор неожиданности, фактор доверия, фактор послушания. Ребенок должен знать, к кому конкретно он сможет обратиться за помощью, и отработать этот навык. Полезно не только проиллюстрировать материал литературными или жизненными примерами, но и применить техники ролевой игры с последующей вербализацией игрового опыта.

3. Рекомендации родителям/воспитателям по развитию навыков позитивного подкрепления желаемого поведения у детей

Родителям, воспитателям или педагогам, которые находятся в данный момент рядом с ребенком, важно рекомендовать не оставлять его без внимания и активно поощрять социально приемлемое поведение детей. Обучение их эффективному использованию похвалы, поддержки и позитивного внимания является важным навыком, препятствующим закреплению нежелательного поведения¹. Отмечайте и высказывайте похвалу за желаемое поведение сразу же, как только ребенок его продемонстрировал. Позитивное подкрепление является тем мощнее, чем меньше промежуток между поведением и похвалой.

Хвалите за конкретные поступки, используя специальные речевые обороты, в которых отмечаются положительные действия детей: «Денис, мне нравится, что ты поделился игрушками с Толей».

Похвала должна быть позитивной, например, если сказать: «Ты хорошо играл, пока я готовила обед! Почему бы тебе не делать так все время?», то последняя фраза, указывающая на наличие негативного поведения, практически сводит к нулю первую фразу.

Важно постоянно поощрять желаемое поведение. После первой успешной попытки необходимо хвалить ребенка каждый раз, когда он хорошо себя вел. В дальнейшем, когда ребенок все чаще демон-

¹ Журавлева Т. М. Помощь детям – жертвам насилия. – М., 2006. – С. 76.

стрирует желательное поведение, интенсивность похвалы может быть снижена.

4. Рекомендации родителям, воспитателям по коррекции сексуализированного поведения детей

- не допустимы импульсивные, аффективно окрашенные реакции на сексуализированное поведение детей;
- не допустимо публично ругать, стыдить ребенка или эмоционально обсуждать его сексуализированное поведение, так как оно скорее всего служит средством привлечения внимания взрослых к своим проблемам;
- если ребенок вовлекает других в сексуальные игры, необходимо переключить его внимание, отвлечь его каким-нибудь действием, а затем индивидуально спросить его, где он научился таким звукам или жестам. Дети, не подвергавшиеся сексуальному насилию, могут участвовать в таких играх, основываясь на любопытстве;
- при навязчивой мастурбации ребенок должен получать психологическую или психотерапевтическую помощь, так как в основе такого поведения лежит повышенное беспокойство и другие эмоциональные проблемы;
- прекращение сексуализированного поведения, являющегося следствием опыта сексуального насилия, возможно путем терапевтической проработки связанных с насилием чувств ребенка.

2.2. Групповые формы работы с детьми, пострадавшими от насилия

Групповые формы работы с детьми, пострадавшими от жестокого обращения, могут решать *терапевтические, превентивные или профилактические задачи*.

Детям, подвергшимся насилию, особенно сексуальному, трудно по собственной инициативе обсуждать пережитый опыт. Поэтому групповая терапия, в частности жертв сексуального насилия, особенно эффективна при наличии директивной и структурированной программы. Например, известна программа групповой терапевтической работы с детьми 7–13 лет, которая была разработана в клинике Сан Фернандо Вэллей (США) и успешно применяется на про-

тяжении 20 лет в работе с детьми, пережившими сексуальное насилие¹. Целью данной программы является помощь детям в преодолении психологической травмы, нанесенной злоупотреблением, и формирование у них соответствующих возрасту жизненных навыков. Программа состоит из трех этапов и десяти модулей. Каждый модуль включает 2–3 занятия.

Этап 1. Включает три модуля (1–3): «Добро пожаловать в группу», «Приобретаем друзей», «Чувства – это нормально». Основная задача этапа – адаптировать детей к групповому взаимодействию и создать доверительную атмосферу, делающую возможным дальнейшую работу.

Этап 2. Это основной этап, включает следующие три модуля (4–6): «Рассказываем друг другу о том, что произошло», «По секрету», «Моя семья». На этом этапе работа идет непосредственно с психологической травмой, полученной ребенком в результате насилия. Анализируются возникающие у детей чувства стыда, вины, беспомощности, ощущение предательства и потребность скрыть случившееся.

Этап 3. Заключительный этап состоит из четырех модулей (7–10): «Позаботься о себе сам», «Девочки взрослеют», «Мальчики взрослеют», «На прощание». Завершающий этап терапии призван помочь участникам увидеть «свет в конце туннеля», переключить внимание с пережитой драмы на продолжение нормальной жизни. Затрагиваются такие аспекты, как самооценка, умение отстаивать свои права, половое созревание.

Групповая структурированная терапия строится, как правило, по принципу от простого к сложному. Переход к более проблемному, болезненному материалу происходит только тогда, когда участники группы к этому готовы, следовательно, групповая терапия может длиться достаточно долго, например, до полугода. Группа обычно встречается раз в неделю в фиксированное время, продолжительность сессии от 45 минут до 1,5 часа в зависимости от возраста детей. По количеству участников детские группы должны быть небольшие, 7–8 человек.

Для отбора детей в группу необходимо *предварительно собрать о них как можно больше информации, касающейся:*

¹ Мэнделл Дж., Дамон Л. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. – М., 1998.

- личностных особенностей;
- особенностей раннего развития;
- динамики внутрисемейной ситуации.

Необходимо оценить:

- уровень эмоционально-волевой регуляции ребенка: как долго он способен себя контролировать, концентрировать внимание, придерживаться групповых правил;
- уровень интеллектуального развития ребенка: насколько он в состоянии понимать инструкции и выполнять групповые задания;
- психическое состояние ребенка на данный момент: ребенок находится в состоянии эмоционального срыва или глубокой депрессии, участие в работе группы ему не показано;
- уровень сопротивления ребенка групповой работе: если ребенок активно отрицает произошедшее насилие или испытывает глубокое чувство стыда, ему рекомендуется сначала пройти индивидуальную терапию.

Перед началом работы группы необходимо *провести две или три индивидуальные встречи с каждым ребенком*, чтобы подготовить его к групповой работе – установить контакт, снизить тревожность, познакомить с целью занятий, поговорить про конфиденциальность и недопустимость насмешек в группе по поводу случившегося с ребенком.

Важно провести предварительную работу и со взрослыми: проинформировать о целях и задачах групповой работы, обговорить вопросы конфиденциальности и заключить контракт, в котором родитель или лицо, его замещающее, дает согласие на участие ребенка в групповой работе.

Детям, пережившим *сексуальное насилие, показаны однополюсные терапевтические группы*. Половая принадлежность ведущих также имеет значение, поэтому с девочками рекомендуется работать женщине, а с мальчиками – мужчине. Группы должны быть закрытыми. Последние 10–15 минут каждого занятия детям предлагают свободно пообщаться друг с другом, чтобы отдохнуть от эмоционально-напряженной групповой работы.

Сотрудниками московского центра «Сестры» была разработана и осуществлена комплексная обучающая *профилактическая программа для младших школьников и учащихся среднего звена «Права*

человека – мои права. Безопасное поведение и партнерство»¹.

Авторы программы рекомендуют ее для применения как в оригинальной конфигурации, так и в качестве основы для других разработок сходного назначения. Преимущество данной программы состоит в том, что она охватывает наиболее значимые сферы.

Целями данной программы являются:

а) формирование у детей и подростков представлений и поведенческих навыков, касающихся безопасного поведения в малой социальной группе и в обществе целом;

б) выявление группы риска по подверженности домашнему насилию среди участников тренинговых занятий.

Задачи программы:

а) ознакомление детей и подростков с правами, которыми обладает ребенок и взрослый в отношении ребенка;

б) ознакомление детей и подростков с понятиями и навыками ненасильственного поведения в партнерских взаимоотношениях как со взрослыми, так и со сверстниками;

в) обучение детей и подростков конкретным практическим способам обеспечения собственной безопасности;

г) фиксирование поведенческих признаков, указывающих на возможную вовлеченность участников тренинга в семейное сексуальное, физическое, эмоциональное насилие (на пренебрежение нуждами).

Программа включает 7 занятий продолжительностью 1,5–2 часа.

Темы тренинговых занятий, рекомендуемые для работы с подростками, имеющими поведенческие нарушения

Тема 1. Введение

Знакомство. Задачи и правила работы тренинговой группы.

Вводное занятие помогает создать доверительную атмосферу в группе детей, разъяснить задачи, возможности групповой работы и, если это возможно, индивидуальные ожидания и опасения участников. Целесообразно проанализировать внутригрупповые объедине-

¹ Технологии и приемы профессионального воздействия в социальной работе со случаями семейного насилия / под ред. И. В. Матвиенко. – М., 2001. – С. 120.

ния и индивидуальную несовместимость участников, их первоначальные установки, готовность к работе.

Тема 2. Мои права

Понятия права, закона, свободы: обсуждение определений. Люди разные – права одни. Уважение к личности и правам другого человека; примеры дискриминационных установок и общественных течений.

В процессе второго занятия необходимо на доступном уровне представить участникам базовые понятия и постараться актуализировать их личный опыт столкновения с противоправным поведением. При работе с учащимися начальной школы чрезвычайно полезно опираться на материал сказок, мультфильмов, детской художественной литературы. С подростками необходимо обсудить распространенные дискриминационные тенденции, например, расизм, гендерную асимметрию. Как правило, уже на этом этапе отчетливо выявляются семейные психологические установки, а также признаки насилия и жестокого обращения с детьми в семьях и школе. Для раздачи на этом занятии предназначены листы «Права ребенка».

Тема 3. Мое тело

Телесные ощущения и их интерпретация, внимание к собственному телу, границы тела. Осознанное и неосознанное: неясные ощущения как сигналы угрозы. Вербализация, художественная репрезентация и драматизация телесного опыта.

На данном занятии важно максимально сконцентрироваться не на когнитивном, а на сенсорном восприятии и анализе. Деструктивное поведение кого-либо из участников группы с большой вероятностью свидетельствует либо о склонности этого участника к физической агрессии либо о том, что он подвергался насилию какого-либо рода. Такой ребенок нуждается в поддержке, поэтому в процессе выполнения упражнений целесообразно произвести ротацию группы так, чтобы «деструктор» хотя бы однажды оказался в паре с тренером.

Тема 4. Я среди других

Некоторые навыки повседневного социального поведения: «я на улице», «я в учреждении», «я в гостях», «я в школе». В ходе этой встречи крайне важно выявить установки на рискованное поведение, присутствующие у детей, и использовать этот материал при подготовке к следующему занятию. Необходимо раздать участникам памятки по безопасному поведению и листки «Полезные телефоны».

Тема 5. Опасная ситуация: определение и разновидности

Отличие социальной опасности от природной и техногенной. Теории социальных опасностей в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». Ощущения субъекта и возможные способы действия в ситуации социальной опасности.

Данное занятие дает возможность объединить опыт, полученный в процессе предыдущей тренинговой работы и на уроках ОБЖ в школе. Особого обсуждения требуют такие вопросы, как фактор неожиданности, фактор доверия, барьер послушания. Полезно не только проиллюстрировать материал литературными и жизненными примерами, но и применить техники ролевой игры с последующей вербализацией игрового опыта.

Тема 6. Я действую

Право на выбор и открытое продление своих чувств; границы «я», умение сказать «нет».

При проведении этой встречи следует поощрять успехи участников в выполнении упражнений, а также отмечать для себя деструктивные тенденции и сглаживать их.

Тема 7. Заключение

Подведение итогов. Обсуждение ключевых понятий тренинга с целью оценки эффективности работы (рассматриваются понятия права, закона, свободы, опасности, безопасного поведения).

Перечисленные темы занятий были адаптированы авторами для работы с детьми, чье психическое развитие имеет отклоняющиеся особенности.

Специалистами Саратовского кризисного центра была составлена «Программа развития ненасильственных способов поведения у детей младшего школьного возраста, оставшихся без попечения родителей». Актуальной задачей в сфере профилактики насилия представляется включение превентивных программ в общую систему коррекционно-развивающей работы с воспитанниками детских домов, школ-интернатов и социальных приютов. Работа в этом направлении выступает одним из условий нормализации процессов социализации таких детей и служит отсроченной, перспективной профилактикой ситуаций домашнего насилия в их будущих семьях.

Цель программы: повышение социально-психологической компетентности детей, оставшихся без попечения родителей, через развитие ненасильственных моделей поведения со сверстниками и взрослыми.

Задачи программы:

- развитие положительного самоотношения;
- формирование у детей представлений о ненасильственном поведении;
- развитие практических навыков ненасильственного общения;
- обучение способам поведения в опасных ситуациях;
- повышение правовой грамотности детей.

Реализация программы предполагает *цикл групповых занятий* с детьми младшего школьного возраста, оставшихся без попечения родителей или находящихся в социально опасном положении (6–8 человек).

Программа состоит из трех блоков. Установочный блок включает три первых занятия (1–3): «Знакомство», «Словарь эмоций», «Мысли, чувства, поведение». Основной блок состоит из следующих семи занятий (4–10): «Что значит быть агрессивным?», «Что делать с гневом?», «Я ушел в свою обиду...», «Спор не ссора», «Как спросить?», «Как сказать “нет”?», «Опасные ситуации». Завершающий блок содержит последние два занятия (11–12): «Я могу собой гордиться!», «Мои права».

На занятиях с детьми использовались подвижные и ролевые игры, приемы релаксации, арт-терапевтические упражнения, велась работа с бланками заданий и другим раздаточным материалом.

Разделы программы, посвященные вопросам безопасности, были реализованы с опорой на материалы рабочих тетрадей серии «Ты не один»¹.

В ходе занятия, посвященного вопросам безопасности, ведущая группы задает детям вопросы:

1. Какие ситуации называют «опасными»?
2. Какие опасные ситуации могут поджидать нас дома и на улице?

¹ Национальное общество защиты детей от жестокого обращения. – М., 2001.

Суммируя ответы детей, ведущая группы предлагает им познакомиться с их сверстниками, героями книги «Как не попасть в неприятную ситуацию».

Дальнейшая работа на занятии строится по рабочей тетради, в которой в форме рассказов детей прорабатывается шесть потенциально опасных ситуаций:

Ситуация 1. «Рассказ Коли» – незнакомец на улице зовет ребенка пойти с ним.

Ситуация 2. «Рассказ Кости» – на улице всем желающим раздают неизвестную жвачку.

Ситуация 3. «Рассказ Саши» – незнакомец за рулем просит ребенка сесть в машину и показать дорогу.

Ситуация 4. «Рассказ Алены» – дети пускают в квартиру чужих людей.

Ситуация 5. «Рассказ Маши» – незнакомцы на улице уговаривают девочку сняться в рекламном ролике.

Ситуация 6. «Рассказ Мити» – мальчик соглашается передать неизвестный сверток.

Работа с ситуациями предполагает возможность проговаривания участниками группы собственного опыта распознавания или совладения с опасными ситуациями и соотнесения этого опыта с действиями персонажей. *Особое внимание следует обратить на «фактор неожиданности», «фактор доверия», «фактор послушания», которые чаще всего делают детей наиболее уязвимыми.* Результатом совместной деятельности становится проговаривание, проигрывание, прорисовывание и уяснение детьми наиболее оптимальных способов действий в социально опасных ситуациях. Дети получают памятку по безопасному поведению.

2.3. Коррекционно-профилактическая работа с детьми и подростками, пережившими насилие

В игре взрослый часто использует сказочный сюжет. Это не случайно. Сказки, сочиненные истории всегда были эффективным способом общения с детьми. Сказки, передаваемые «из уст в уста», поднимают важные для детского мировосприятия проблемы.

В «Золушке», например, говорится о соперничестве между сестрами. В сказке «Мальчик с пальчик» рассказывается о незащит-

ности маленького героя, который оказался в мире, где все подавляет своими размерами, масштабами и мощью. В сказках противопоставляется добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир – очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливости, что страх, сожаление и отчаяние – в такой же степени часть нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но самое главное – они говорят ребенку, что если человек не сдастся, даже когда положение кажется безвыходным, если он не изменяет своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его на каждом шагу, он обязательно победит.

Слушая эти рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски собственной жизни, они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно. Человек, лишенный надежды или утративший ее, отказывается от борьбы и никогда не добьется успеха.

Взрослому, рассказывающему сказку или историю (истории тоже должны содержать элемент волшебства и фантазии), важно наделить героя или героиню характерными чертами самого ребенка, который сталкивается с теми же проблемами. В них главными героями могут быть принцы и принцессы, короли и королевы, а также и знакомые детям животные: волчишко, мишутка и т.д. По действующим лицам и сюжету сказки можно разделить на несколько групп:

- сказки о животных;
- сказки о взаимоотношениях людей и животных;
- сказки бытовые;
- сказки-притчи;
- сказки-страшилки, истории о нечисти;
- заветные сказки;
- волшебные сказки и др.

У каждой группы сказок есть своя детская и взрослая аудитория. Детям 3–5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей с животными. В этом возрасте дети часто отождествляют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя манеру поведения.

Начиная с пяти лет, ребенок отождествляет себя преимущественно с человеческими персонажами: принцами, царевнами, солда-

тами и пр. Чем старше ребенок, тем с большим удовольствием он слушает сказки, истории про людей, потому что в них содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5–6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

Формы коррекционной работы со сказкой

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена известная или только что прочитанная, понравившаяся детям сказка. Дети отвечают на ряд вопросов взрослого, который внимательно выслушивает ответы и сам участвует в обсуждении.

1. Как вы думаете, о чем (про кого) эта сказка?

2. Мне нравится больше всего, угадайте, кто?

3. Кто помог, а кто мешал главному герою?

4. На кого похож главный герой?

5. Вычеркни отрицательных героев (детям раздаются рисунки с изображениями героев сказки). Придумай новое название сказки. Как по-другому назвать сказку?

Дополняя впечатления от только что прослушанной сказки, можно предложить детям краски. При этом взрослый использует такие методы, как:

– дорисовывание цветowych пятен и их озвучивание (детей просят завершить цветовой пятно, изображенное на листке бумаги, до воображаемого образа, затем рассказать о получившемся изображении);

– изображение (с использованием приема по изобразительной технике «монотипия») своего настроения после прослушивания сказки.

Для работы с детьми в данном направлении не обязательно анализировать конкретную сказку. К этому возрасту у детей имеется уже достаточный «сказочный багаж» для того, чтобы задавать им абстрактные сказочные ситуации.

Примеры сказочных ситуаций, к которым ребенок должен придумать продолжение:

1. Решил добрый молодец обхитрить царя-батюшку и жениться на прекрасной царевне. Три дня и три ночи думал он, какую хитрость совершить, да так, чтобы и царь был доволен, и царевна замуж за него пошла. Как вы думаете, что придумал добрый молодец?

2. Жила-была в одном городе бедная девочка. Дома у нее не

было, теплой одежды тоже. Приютом для жилья служил ей чердак заброшенного дома. Накануне Рождества пошла девочка посмотреть великолепную красавицу-елку, ту, что стояла в центре города. Шла-шла она по улице и вдруг видит, как в одном из домов дети веселятся, в прятки играют. Как же ей захотелось быть рядом с ними, также веселиться, играть! Что будет с девочкой, если она постучится в дверь этого дома, как вы думаете?

3. Далеко-далеко, у одного необитаемого острова стоит красивый корабль. Никто не знает, как он там появился. Только идет в народе молва, будто бы в те далекие времена, когда бесстрашные мореплаватели бороздили морские дали, к одному необитаемому острову корабль причалил, да так и стоит он у берегов красивый, величественный. А как вы думаете, кто сейчас на этом корабле? Что происходит на палубе?

К сказочной ситуации, которая задается ребенку, предъявляются *определенные требования*:

- ситуация не должна содержать готового ответа (принцип свободы выбора);

- ситуация должна предлагать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки. Например, преодоление препятствий (особенно если у ребенка обозначились нерешительность, страх проявить себя), взаимопомощь, взаимодействие (когда ребенку свойствен не проработанный эгоцентризм), самоорганизация и прогнозирование своих действий (в случае, если ребенок недостаточно внимателен, и организован) и т.д.;

- ситуация и вопрос должны быть выстроены так, чтобы побудить ребенка самостоятельно проследить причинно-следственные связи (откуда и почему это взялось, как происходит, зачем?).

В качестве результативных приемов коррекционной работы с проблемными детьми можно порекомендовать использование следующих заданий.

Задание 1

Маленькой девочке предложили выбрать из трех предложений Деда Мороза только одно.

На Новый год Дед Мороз...

- может принести тебе игрушку;
- может помочь тебе найти хороших друзей;
- может принести тебе много сладостей.

Как ты думаешь, что выберет девочка?

При выборе предложений ребенок ставит себя на место девочки и поэтому многое зависит от его опыта и предпочтений. Критерии выбора того или иного предложения отражают наиболее понятные и результативные для ребенка способы взаимодействия с миром. Для таких занятий полезно иметь фишки, жетоны, которые можно выдавать тем, кто назовет больше всего аргументов.

Задание 2

Многие принцы старались рассмешить принцессу. Да только как ни старались, ничего у них не выходило. Принцесса была молчалива и грустна. Однажды мимо дворца шел пастушок. Он увидел на дверях дворца надпись: «Кто рассмешит принцессу, полцарства от царя получит». Вот и решился пастушок войти во дворец.

А что же было дальше?

Задание 3

Жила-была белочка-хвастунишка. Всем в лесу было известно о ее хвастовстве: то шубка у нее рыжая, а то серая; то запасов – грибов да орехов – много-премного. Но вот однажды случился в лесу пожар, шубка у белочки подпалилась, и осталась она без жилья и запасов. Огорчилась белочка-хвастунишка, не до хвастовства ей теперь стало.

Как можно помочь белочке? Что бы вы сделали на ее месте?

Задание 4

Жил-был жадный суслик. Никому ничего не давал. Только все сам ел, да запасы свои подсчитывал.

Придумайте дальше историю про суслика.

Задание 5

У одного царя на службе солдат служил. Смекалистый был солдат, умный. Вот пришло время битвы, и царь получил с вражеской стороны послание. В нем говорилось, что если он придумает три загадки, ответ на которые невозможно найти, враг не пойдет сражаться и все закончится миром. Какие загадки придумать царю? Он не знает. Вот и обратился царь к солдату.

Как вы думаете, какие загадки загадал солдат?

Сочините и загадайте их.

Используя приведенные выше задания, рекомендуется обратить внимание на следующие моменты:

Какой герой?

Как помочь ему?

Это поможет детям сочинить сказку, продолжить ее содержание. Ведь сказки могут быть о дружбе, о взаимопомощи, об одиночестве и т.д.

Анализ детских ответов на эти вопросы поможет понять, что в данный момент, на данном этапе развития волнует ребенка, какая тема является для него наиболее важной, о чем ребенок сейчас размышляет.

Для лучшей интерпретации сказки полезно будет *выделить такие моменты:*

Как ребенок относится к главному герою? Какие поступки главного героя больше всего ему нравятся?

Как преодолевает трудности главный герой? Какой путь преодоления препятствий, по мнению ребенка, наиболее успешный?

Взрослый выслушивает ответы, постепенно намечает пути коррекционной работы, опираясь при этом на положительные качества ребенка, повышая самооценку, веру в свои сильные стороны. Интересы, желания, способности, которыми обладает герой, могут отражать те качества, которыми обладает сам автор.

Эпитеты, метафоры, применяемые при описании главного героя, передают эмоциональное отношение автора к самому себе.

Часто в сказках прослеживается смена поведения героя в зависимости от возникшей ситуации. При этом важно обратить внимание на возникшее недоумение как самого автора, так и главного героя, попросить обосновать поступки, желания.

Как показывает практика, на настроение детей, их чувства влияет окружающая обстановка.

Сочинительство – продуктивный творческий процесс, захватывающий личность ребенка, помогающий ему в развитии, преодолении последствий стрессовых ситуаций.

Коррекционно-профилактические занятия с детьми дошкольного возраста наиболее эффективными будут тогда, когда взрослые, окружающие ребенка, изменят свои взгляды на него, на взаимоотношения с ним, постараются сблизиться, понять его интересы, желания.

Игровые задания для родителей

Задание 1

Придумайте необычные геометрические фигуры и назовите их. Попробуйте с помощью этих геометрических фигур «зашифровать»

известную ребенку сказку. Предложите ребенку рассказать сказку по-своему.

Задание 2

Воспользуйтесь стихотворением-шуткой и придумайте сказку о воздушном шаре.

Шар воздушный, шаловливый,
Непослушный и игривый,
Вместе с ветром убежал,
А куда? Нам не сказал.

Задание 3

Придумайте новый вид растения, которое в стране великанов может вырасти с дом. Почему бы в вашей сказке маленькому человечку «мальчику-с-пальчику» по этому растению не подняться на небо? Продолжите сказку.

Задание 4

Воспользуйтесь скороговоркой и придумайте сказку о незадачливой швее.

Шила шубку – сшила юбку. Шила шапку – сшила тапку. Шила тапку – сшила тряпку. Хороша швея Наташа.

Задание 5

Попробуйте использовать пустые коробки, бумажные салфетки, пакеты, кусочки цветных мелков, стружки от карандашей и т.п. для создания сказки.

Задание 6

Воспользуйтесь скороговоркой и придумайте сказку о Пете. Темноты боится Петя. Трусоват он, видно, дети!

Задание 7

Назовите предметы, которые лучше существуют парами – «дружат». Сочините сказку, в которой эти предметы вдруг поссорились.

Задание 8

Придумайте, на что может жаловаться золотая рыбка, которая, попав в аквариум, перестала быть волшебной. Помогите в своей сказке рыбке снова стать владычицей морскою.

Пример сказки о воздушном шаре, сочиненной совместно родителями и детьми.

«...А полетел он в страну сказок, где жила маленькая волшебница, для того, чтобы она нашла ему друзей. И когда шарик летел по небу, ему повстречалось облачко, которое хотело быть похоже

на медвежонка. Шарик предложил облачку лететь вместе с ним к волшебнице, которая сможет ему помочь. Они долго летели и за это время успели подружиться. Наконец облачко и шарик добрались до страны сказок, где и встретились с маленькой волшебницей. Шарик и облачко рассказали ей о своей мечте. Маленькая волшебница помогла облачку стать похожим на медвежонка. А шарик волшебница сказала, что он и без ее помощи смог найти себе друга – облачко. Шарик и облачко были счастливы, что сбылись их мечты. Поблагодарив маленькую волшебницу, облачко-медвежонок и шарик полетели путешествовать дальше. Тут и сказке конец».

Одним из направлений коррекционно-профилактической помощи детям дошкольного возраста является развитие мелкой моторики рук и графических умений.

Задания, предложенные ниже, способствуют подготовке руки к школе и помогают снять эмоциональное напряжение, достичь ситуации успеха.

Задание 1

Игра называется «Дорисуй предмет». Завершение незаконченных изображений тех или иных предметов позволяет ребенку поверить в собственные силы, развивает творческое воображение. Предлагая ребенку карандаши, фломастеры, взрослый может нарисовать различные линии и попросить использовать их в изображении предметов, образов. По ходу завершения того или иного изображения взрослый спрашивает ребенка: «Кто это?», «Что это?», «А какой ежик? А что делает тучка?» и т.д.

Задание 2



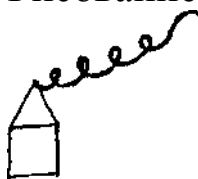
Рисование замкнутых, петлеобразных линий также способствует снятию напряжения. Использование этих линий в изображении того или иного предмета, образа позволяет развивать способность видеть предмет в другом «исполнении», изображая его в сочетании с другими предметами.



Задание 3



Рисование спиралеобразных линий.



Задание 4



Дорисовывание группы точек до образа.



2.4. Практические рекомендации для развития позитивной атмосферы в общеобразовательной организации

Педагоги и руководители ОУ должны уметь поддержать любые попытки подопечных внести собственный вклад в групповые отношения и почувствовать себя нужными. Когда учитель говорит: «Я знаю, что ты можешь и я нуждаюсь в твоей помощи», ученики воспринимают это как привилегию, а не как обязанность. И наоборот, если вы своим тоном или каким-либо другим способом демонстрируете, что просите их помощи в какой-то деятельности только потому, что эта деятельность «ниже вашего достоинства», они скорее всего откажут.

Речь идет о базовой человеческой потребности быть кому-нибудь нужным. Как известно, большой процент суицидов и депрессий происходит от ощущения ненужности и бессмысленности собственной жизни. Когда мы структурируем отношения между учениками нашего класса таким образом, чтобы каждому ребенку хотелось как-то укрепить благополучие своих одноклассников и класса в целом, мы удовлетворяем одну из базовых потребностей человека – быть нужным.

Особенно в этом нуждаются ученики со страхом неудачи. Они, как правило, не чувствуют своей интеллектуальной состоятельности и не могут найти способа быть нужными без помощи.

Когда ученики вносят свой собственный вклад в групповые отношения, они чувствуют свою нужность. Это дает им ощущение причастности, включенности в школьную жизнь – мощный фактор личностного развития (повышения самоуважения). Ученики с высоким самоуважением могут сделать большой вклад в групповые отношения, он неповторим и оригинален. Так, по спирали идет этот тонкий процесс приобщения к доброте.

Помочь ученикам вносить свой вклад в групповые отношения можно, используя ряд приемов. Все они группируются в две стратегии:

1. Поддержка личного вклада ученика в процесс улучшения жизни своего класса.

Чем больше ответственности в действиях ученика мы хотим видеть, тем больше возможностей для свободных самостоятельных выборов мы должны ему дать. Речь идет о том, чтобы сделать ученика своим помощником в решении каких-то проблем учебного процесса. При этом ученик получает определенную независимость и легитимную власть. Мы уже говорили о том, что для многих властолюбивых, активных и деятельных натур это единственный способ канализировать их энергию и удовлетворить их потребность организовывать и руководить чем-то или кем-то мирным способом. Легитимная власть предполагает, что учитель сможет авансировать доверие ученику.

В отечественной детской психологии эту проблему разрабатывает Е.В. Субботский. Он считает, что самый эффективный из всех воспитательных приемов – сделать непослушного ребенка проводником и защитником социальных норм в глазах остальных детей. Это означает, что вчерашний шалун, наделенный учителем властью

поддерживать дисциплину среди сверстников, быстро превращается в образец хорошего поведения.

Приглашайте учеников помогать вам ежедневно в решении самых разных учебных задач. Первый шаг в формировании чувства причастности – обращаться как можно чаще к ученикам за помощью в решении дежурных классных проблем. Есть много дел, которые нужно ежедневно выполнять в классе и которые не требуют вашего контроля и непосредственного руководства. Это может быть поливка цветов, организация дежурств, сбор денег на экскурсии и многое другое.

Одна мудрая учительница пятого класса всегда составляет список дел, которые нужно выполнять в классе в течение учебного года. Эти дела распределяются между учениками, но в списке намеренно на несколько дел больше, чем учеников в классе. Когда в середине учебного года в класс приходит новый ученик, учительница приветствует его словами: «Я так рада, что ты пришел в этот класс! Мы действительно нуждаемся в тебе, у нас не хватает учеников, чтобы делать вокруг все, что нужно. Мы на тебя надеемся!» Можете быть уверены, что новые ученики в этом классе чувствуют свою нужность, связь с другими учениками и свою ценность с первых минут.

Поощряйте выражение учениками своего мнения и позволяйте им делать выбор.

Другой способ научить учеников вносить свой вклад в общее благополучие класса – просить их выражать свое мнение и высказывать свои предпочтения по поводу учебного процесса. Это особенно уместно в старших классах. Как правило, мы можем предоставить старшеклассникам выбор того, когда, как и где проводить тот или иной урок.

Например, проходя комедию А.С. Грибоедова «Горе от ума», 9-й «А» выбирает чтение вслух, 9-й «Б» – просмотр видеокассеты со спектаклем, а 9-й «В» – собственную постановку. 9-й «А» выбирает одно основательное сочинение по этой теме, а 9-й «Б» – несколько коротких эссе. Такие приемы формируют у учеников ощущение причастности, а учителям дают свежие впечатления от многолетнего преподавания одного и того же.

Даже первоклассники могут делать простые выборы: как сидеть на классной дискуссии – за партами или в кругу? Где сидеть в классе – у окна или у доски? Чем можно рисовать географические

карты на уроке об окружающем мире: красками, карандашами или фломастерами?

Принимайте правила вместе с учениками. Правила, которые устанавливаются в классе, – это закон и для вас, и для ваших учеников. Их принимают не для того, чтобы ограничить поведение учеников. Настоящая цель правил – помочь учителю учить эффективно, помочь ученику эффективно учиться и классу – эффективно функционировать. Грубой ошибкой учителя будет установка: «Выполняй правила, потому что я так сказал!» Это реплика несостоятельного педагога. Совсем по-другому звучит: «Выполняй правила, так как ты сам получишь от этого большую выгоду». И ученики, осознавая это, становятся более сплоченными.

Пример неправильного поведения учителя в классе

Воспитательница школы-интерната вместе с группой восьмиклассников делает домашнее задание. Один из учеников мешает соседу по парте. Воспитательница Татьяна Ивановна говорит: «Так... тот, кто получает три замечания, выходит вон из класса до конца всех занятий!» – и без паузы продолжает: «Крутов, у тебя уже два замечания». Неудивительно, что Федя Крутов тут же лезет к своему соседу снова. «Крутов, немедленно выйди из класса!» – уже кричит Татьяна Ивановна и подходит к сидящему Крутову, «помогая» ему уйти. Он упирается, она тащит его к двери и, вытолкнув в коридор, негромко говорит: «Пойди, посиди в параллельном классе до звонка, а потом можешь вернуться!» Федя Крутов не вернулся после звонка в класс и перестал здороваться с Татьяной Ивановной. До этого дня у них были неплохие отношения, и такая «месть» ученика обидела учительницу. К чувству обиды примешивалось и смутное чувство вины. Поэтому Татьяна Ивановна проявила большую смелость и мудрость, обратившись со своей проблемой к психологу.

Какие правила педагогического воздействия нарушила Татьяна Ивановна?

1. Она сама установила правила без обсуждения их с учениками (это не значит, что правила нужно было обсуждать на этом занятии, просто они должны быть обсуждены и приняты заранее)

2. Она ввела правило «трех замечаний», никого не уведомив об этом. Получилось, что правило действовало, но ни Крутов, ни другие ученики не знали об этом. Крутов уже дважды нарушил правило, о котором только что узнал.

3. «Замечание» – очень опасная тема для правила, ведь учитель может сделать его по любому поводу. А Татьяна Ивановна не объяснила, при каких условиях она будет делать замечания тому или другому ученику (то есть, какие правила поведения на самом деле нарушил Крутов?)

4. Самая неприятная ошибка Татьяны Ивановны состояла в том, что и эти, объявленные ею только что, правила она тут же меняет на новые: вместо изоляции до конца занятий ученик изгнан только до звонка, но и об этом она тихо сообщает лишь ему одному

5. Фактически Татьяна Ивановна не предложила ученикам ни одного выбора; даже выгоняя Крутова, она не предлагает ему выбирать, а сама выталкивает его.

Все это свидетельствует о непрофессиональном поведении учителя, желающего, чтобы «было, как он сказал», даже если его требования непонятны. Такая воспитательная практика только прикрывается флером партнерства (словами «правила», «условия взаимоотношений» и т.д.), оставаясь по сути недемократичной, разрушающей, а не формирующей личную ответственность учеников.

В результате такого воспитания ученики могут стать послушными, но не ответственными. Эти ошибки самому учителю иногда кажутся незначительными, ведь он старается ради учебного процесса, и в конце концов Федя Крутов действительно мешал соседу по парте. Однако вред, нанесенный всем присутствующим неумелым поведением Татьяны Ивановны, много серьезнее вреда, нанесенного им поведением Феди Крутова. Татьяна Ивановна дала ученикам урок вседозволенности и неверности своему слову.

Конечно, все сказанное выше не означает, что, приняв правила совместно с учениками, учителя избавляются от проблем. Учитель говорит ученику-нарушителю: «Ты забыл правило такое-то!» Однако на самом деле ученики никогда не забывают правила. Скорее, они выбирают поведение, игнорирующее то или иное правило. При этом они прекрасно знают, что ведут себя неправильно. Единственный конструктивный способ сделать так, чтобы правила соблюдались – привлечь учеников к их созданию.

Когда вы вместе со своими учениками будете заниматься созданием правил жизни в вашем классе, расскажите им, что существует два типа правил: первый тип – разрешающие правила – описывает все, что способствует хорошей жизни и приятной учебе в классе, и второй тип – запрещающие правила – описывает то, делает жизнь в классе трудной и непродуктивной. После этого спросите всех ребят: какие условия нужны для того, чтобы им было удобно учиться в этом классе? При каких условиях достижение их целей становится невозможным? Фактически их ответы и составят «Правила класса».

Изменения правил возможны и даже необходимы, но, конечно, не таким образом, как это делала Татьяна Ивановна. Все новые обстоятельства должны быть оценены самими учениками с точки зрения того, «способствуют» или «мешают» они жизни и учебе в этом классе. После этого принимается коллективное решение о дополнениях в правилах. Самостоятельно принятые правила трудно «забываются», напротив, поражает энтузиазм, с которым ученики стараются им следовать.

2. Оказание моральной поддержки ученикам, которые стараются помочь другим.

Когда дети (и взрослые тоже!) помогают друг другу, их самоуважение возрастает. Они способны не только вносить свой собственный вклад в общее дело, но и устанавливать особые отношения с одноклассниками, суть которых – доверие и взаимопомощь.

Ученическое репетиторство – один из путей, идя по которому, ученики могут по-настоящему помочь друг другу. Если у ребенка проблемы с теоремой, которую вы объясняли ему уже три раза, может быть, объяснение кого-то из учеников окажется ему понятнее, чем ваше четвертое. В любом классе найдутся несколько потенциальных «профессоров», чтобы прийти на помощь учителю.

Такое шефство одного ученика над другим полезно обоим, ведь тут действует принцип: «Наконец-то сам разобрался, пока другому объяснял». Действительно, объяснение вслух да еще «своими словами» закрепляет материал и совершенствует навыки.

Ученики всех классов, от первого до последнего, должны быть включены в процесс репетиторства. Причем не только в пределах одного класса. Старшие могут отлично «натаскивать» младших, например, в чтении. И наоборот, компьютерные фанаты 10–12 лет могут выступать авторитетными консультантами старшеклассников.

Не нужно стыдиться этого гуманного дела – взаимопомощи. Пусть все помогают всем. Класс «А» – классу «Б» (вместо того чтобы ставить одну параллель в пример другой, что педагогически безграмотно, учитель может объединить два класса и создать пары по выбору для взаимопомощи), старшие – младшим, обычный класс – классу коррекции и т.д. Пусть во всех классах висят индивидуальные плакаты под общим заглавием: «Знания и умения, которым я могу научить других ребят».

Особенно расширяется спектр навыков, которым можно научить других, во внеклассной работе (неакадемической области).

Гриша Кондратьев, четвероклассник, был тихоней и двоечником, но в процессе налаживания взаимопомощи в его классе отважился и предложил научить желающих прыгать в высоту через планку. Первоклассники с неважными результатами по физкультуре и ученики с плохой координацией с большим энтузиазмом учились у него. Самоуважение Гриши значительно выросло.

Ученики выражают признание и одобрение друг другу. Обычно класс вступает за одного из учеников на фоне всеобщего плохого поведения, когда все дети «взбунтовались» против какого-то учителя. Но можно научить детей такому же единодушному коллективному признанию своих одноклассников в неконфликтной ситуации.

Как оказывать поддержку друг другу? Вот несколько проверенных приемов:

- Аплодисменты: ими можно наградить какого-то ученика не только за вызывающую восхищение смелость в противостоянии учителю, но и за достижение в учебе, за попытку преодоления страха и т.п.

- Персональные письма. Научите учеников писать записки, содержащие одобрительные утверждения друг о друге, начинающиеся со слов: «Маша (Петя, Вася...), мне нравится, что ты...», «Катя (Саша), мне понравилось, как ты себя вел, когда...»

- Одобрительный пароль (вариант «классного пароля»): игра, в которой, чтобы уйти на перемену или в столовую, нужно сказать пароль: «Я уважаю Нину (Федю) за то-то и то-то» или «Марина, спасибо тебе за то-то и то-то».

Эти приемы являются старинной традицией многих авторских школ.

Как помочь ученикам вносить свой собственный вклад в общую деятельность?

Стратегии	Техники
<i>Поддержка личного вклада ученика в процесс улучшения жизни своего класса</i>	Приглашайте учеников помогать вам ежедневно в решении разных учебных задач
	Поощряйте высказывание учениками своего мнения и выражение ими своих предпочтений
	Принимайте правила вместе с учениками
<i>Оказание моральной поддержки ученикам, которые стараются помочь другим</i>	Ученическое репетиторство. Ученики выражают признание и одобрение друг другу
	Аплодисменты
	Персональные письма
	Одобрительный пароль

2.5. Практические рекомендации по построению конструктивной коммуникации в конфликтных ситуациях

Все, что написано в этом разделе методических рекомендаций, касается личности самого учителя (руководителя) – изменения его установок и реакций для достижения желаемых партнерских отношений с учениками (подчиненными). Никакие слова и действия, как бы тщательно они ни были подготовлены, не приведут к успеху, если учитель неискренен в своих установках и чувствах.

Правило 1. Научитесь акцентировать внимание на поступках (поведении) ученика, а не на его личности.

Описывайте поведение ребенка безоценочно. Когда вы обсуждаете с учениками их поведение, придерживайтесь объективного стиля. Объясняя ребенку, почему его поступки так огорчают вас, избегайте таких слов, как «плохо», «неправильно», «глупо», «похамски». Субъективные, оценочные слова только вызывают раздражение ученика, «заводят» нас самих и, в итоге, уводят от решения проблемы.

Ведя разговор о проступке, ограничивайтесь обсуждением того, что случилось. Это – правило «здесь и сейчас». Обсуждая с учеником его поведение или выбирая способ экстренного вмешательства, говорите только о том, что произошло только что. Обращение к прошлому или к будущему ученика, наводит на мысль, что кон-

кретный поступок – что-то неизбежное и неисправимое. В самом деле, если Ваня или Таня «всегда» так ведут себя или «всегда будут» это делать, то как можно педагогу требовать, чтобы они попробовали вести себя по-другому? Девиз «здесь и сейчас» – точка опоры для воспитателя!

Будьте твердым, но доброжелательным. Мы должны быть твердыми в отношении конкретного проступка, чтобы прекратить его. В то же время мы должны быть доброжелательными в отношении ученика, совершившего проступок, чтобы у него не возникло желание защищаться, и не пропал интерес к общению с нами. Это правило может быть выражено таким девизом: «То, что ты делаешь, должно быть сейчас же прекращено, но я все еще с симпатией отношусь к тебе!» Такая установка означает, что вы верите в своих учеников, считаете, что они могут вести себя в соответствии с правилами. Ваша вера в детей – самый мощный импульс измениться, ибо она повышает самоуважение.

Правило 2. Займитесь своими негативными эмоциями.

Когда ученик демонстрирует плохое поведение, учитель переживает весьма неприятные эмоции. Это может быть гнев, возмущение, страх или беспомощность. То, что вы чувствуете, нормально, ведь ученик разрушает учебный процесс, мешает работать вам и классу. Но отрицательные эмоции можно контролировать. Когда нас душат гнев и возмущение, мы уже не можем ни мыслить здраво, ни действовать логично. Хуже того, мы демонстрируем эти отрицательные эмоции нашим ученикам тоном, мимикой, всем своим видом, как бы подтверждая решение ученика вести себя плохо, даем ему очевидное оправдание. Наш гнев – это то, чего добивается ученик, жаждущий власти. Если мы демонстрируем свои отрицательные эмоции, то заставляем такого ученика продолжать свое поведение. Маленький человек, который способен так потрясать взрослого, в самом деле, обладает силой.

Когда учитель управляет своими отрицательными эмоциями и не выливает на головы учеников потоки «благородного гнева», он дает классу очень много: он просто лишает властолюбца желаемой реакции и, что еще важнее, готовит почву для успешного взаимодействия.

Ученики, как правило, понимают, что они поступают неправильно. При этом они ожидают от нас определенной реакции, забрасывают «крючок». Если мы ловим его, игра начинается. Мы на-

чинаем злиться, а ведь ради этого игра и затевается, наш гнев – итог игры, победы ученика в этой партии. Но отказаться от игры – непросто. Один из способов – контролировать отрицательные эмоции.

Накрученные общением, учителя просто переполнены отрицательными эмоциями и нуждаются в установлении равновесия, иначе головной боли к концу дня не избежать. Для разрядки кто-то выбирает физические упражнения, кто-то – домашнюю работу или общение с друзьями.

Можно разряжаться в ванной комнате или в машине по дороге домой. Закройте окна, включите на полную мощность радио, чтобы вас не слышали другие водители. Затем представьте, что перед вами сидит ваш юный обидчик, и выговаривайте ему все, что не сказали в классе. На время забудьте про все: про акцент на поведении, про принцип «не оценивать», про вежливость и т.д.

Кричите все, что хотите, оценивайте, обвиняйте, можете использовать непечатные слова. Кричите как можно громче. В конце пути вы почувствуете себя гораздо легче, чем в начале поездки. Собственно, все то же можно проделать и не в машине, а дома. Главное – иметь возможность уединиться в отдельном помещении, где вас никто не будет смущать.

Правило 3. Не усиливайте напряжение ситуации.

Это правило тесно связано с предыдущими. Никогда не делайте и не говорите того, что может усилить напряжение ситуации. Это очень трудно – научиться не усиливать напряженность ситуации, а снижать ее. Предвосхищая вопросы учителей, желающих точно знать, чего же нельзя делать, перечисляем типичные ошибки в реагировании на выходки. Мы ошибаемся, когда в ответ на выходку в напряженной ситуации:

- повышаем голос;
- произносим фразу типа «Учитель здесь пока еще я»;
- оставляем последнее слово за собой;
- используем такие позы и жесты, которые «давят»: сжатые челюсти и сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- разговариваем с сарказмом;
- даем оценку характеру ученика;
- действуем с превосходством, используем физическую силу;
- втягиваем в конфликт других людей, не причастных к нему;

- настаиваем на своей правоте;
- читаем морали;
- ставим учеников в угол;
- оправдываемся, защищаемся или «даем взятку»;
- формулируем обобщения типа: «Вы все одинаковы»;
- изображаем негодование;
- придираемся, изводим кого-то придирами;
- передразниваем учеников;
- сравниваем одного ученика с другим;
- командуем, требуем, давим;
- поощряем ученика, фактически награждая его за «плохое»

поведение.

Некоторые из этих форм поведения могут остановить проступок на короткое время. Но плата за столь короткое спокойствие оказывается слишком высокой. Отрицательный эффект от такого поведения учителя приносит куда больше неприятностей, чем сама его причина.

Вы, скорее всего, удивились, обнаружив в списке ошибок «награждаем учеников». Слишком часто некоторые награды, которые получают ученики, напоминают взятки и поддерживают их намерения вновь и вновь возобновлять плохое поведение, чтобы вновь получить что-то подобное.

Если вы скажете Пете: «Если ты не будешь списывать сейчас и сделаешь сегодняшнюю самостоятельную работу на самом деле самостоятельно, я не спрошу тебя завтра на геометрии», то в следующий раз он у вас поинтересуется: «Мне списывать или вы не будете спрашивать меня завтра на геометрии?» Представляете, в какой ситуации вы окажетесь? Любой из ваших выборов будет неудачным. Если вы выбираете первое, то тем самым вы фактически даете разрешение на списывание. Если второе, то в следующий раз тот же ученик попросит за честную работу большую плату: например, не спрашивать его ни только на геометрии, но и на алгебре.

Правило 4. Обсуждайте проступок ученика позже.

Поговорить о некрасивом поведении ученика или его неверном решении нужно обязательно, но только не в момент самой выходки. В тот момент, когда вы оба – и учитель, и ученик – возбуждены, вам не удастся взаимодействовать конструктивно. Вы не услышите, что вам говорит ученик, а он не услышит вас, так как вы оба будете

взвинчены. Особенно, когда работают «сильные отрицательные эмоции» – при взаимодействии с властными и мстительными учениками.

Проводить обсуждение лучше через час, а может быть, на следующий день, когда каждый успокоится и сможет разумно рассуждать. Тогда учитель будет в состоянии дать описание нарушения поведения объективно, причем именно того, что произошло, а не того, кто виноват в этом, т.е. описать действия, а не действующего.

Вы спросите, как же ученик узнает, что его поведение неправильное, если мы не укажем ему на это в момент, когда он плохо себя ведет? Большинство ваших учеников прекрасно знают, когда они себя плохо ведут и какой эффект имеет такое поведение.

Вот Саша, семиклассник, матерится на физкультуре. Ну разве ему не известно, что он «делает что-то нехорошее»? Конечно, известно. Он получит большое удовлетворение, просто подарок от вас, если перед классом вы начнете читать пятьсот двадцать седьмую лекцию о чистоте русского языка. Лучше всего в этом случае отреагировать немедленно, но совсем не так, как ожидает ваш ученик. А вот серьезное обсуждение отложить на то время, когда Саша не сможет извлечь из него свою выгоду.

Ученики будут уверены, что вы не попустительствуете выходкам их одноклассников, если вы время от времени организуете общие дискуссии о нарушениях поведения. На этих дискуссиях вы можете объяснить им, что является приемлемым, а что нет в определенных ситуациях. Кроме того, они будут знать, что вы всегда готовы вмешаться.

Правило 5. Позволяйте ученику «сохранять лицо».

Ученики, особенно властолюбцы, не успокаиваются, пока не устроят представления. Вместе с тем они знают, что учитель сильнее и имеет свои «козыри», чтобы вынудить их поступить правильно. В результате такие ученики все-таки сделают то, о чем вы их просите, но по-своему. Они играют в игру, которую можно так и назвать «По-своему». В этой игре они дают нам то, что мы просим, но с оговоркой: «Я сделаю это, но по-своему, а не вашим способом». Почему-то именно это больше всего возмущает нетерпеливого раздраженного учителя. Он воспринимает такое поведение как издевательство, требует полного подчинения себе и вызывает новую волну конфронтации. Мудрый учитель умеет играть в игру «По-своему», потому что он знает – если мы играем в эту игру вме-

сте с учеником, мы позволяем ему «сохранить лицо» и вместе с тем получаем то, что нам нужно. Оба игрока тем самым выигрывают.

Вы просите Марину прекратить ходить по классу и занять свое место. Она соглашается, но, направляясь к своей парте, бормочет что-то невнятно и сердито. Бормочет негромко, понять ничего нельзя. Что делает обычно учитель? В конце концов, Марина же села, т.е. педагог своего добился. Но нет! Большинство учителей допускают типичную ошибку – требуют полного подчинения, не используя игру «По-своему».

Учитель: Марина, что ты бормочешь?

Марина (сухо): Ничего.

Учитель: Я же слышу. Повтори, что ты сказала!

Марина (громко, с сарказмом): Я только высказываю свои мысли вслух. Думаю. Вы что, против того, чтобы ученики думали?

Настаивая на полном подчинении, т.е. на том, чтобы ученик не только делал то, что вы хотите, но и делал это так, как вы хотите, вы рискуете спровоцировать новый виток конфронтации, еще худший, чем первый. Не так ли? Заметим, что ворчание – нормальная реакция для человека, оказавшегося в подобной ситуации. Вспомните свою собственную реакцию, когда вам приходилось подчиняться, делать что-то, не входящее в ваши планы. Недовольное ворчание – не единственная реакция в игре «По-своему». Ученики также используют другие «свои способы»:

- «тянут» несколько секунд, прежде чем согласиться;
- строят гримасы, выполняя вашу просьбу;
- демонстрируют вам какой-то жест, свидетельствующий о неуважении;
- еще раз-другой повторяют то, что вы просите прекратить делать, и только потом перестают;
- перед тем, как подчиниться, говорят что-то типа «не буду, не хочу», чтобы последнее слово осталось за ними.

Но после этого они подчиняются. Если вы позволите им исполнить эту безвредную игру «По-своему», инцидент будет исчерпан скорее. При этом вы как учитель получите то, что хотели, и не заденете чести и достоинства ученика. Оба останутся в выигрыше.

Правило 6. Демонстрируйте модели неагрессивного поведения.

Конфронтация выбивает из колеи обоих участников конфликта, эмоции легко выходят из-под контроля. В этой ситуации люди часто начинают общаться агрессивно. Крик, обвинения, унижения, ругань – все это черты агрессивного общения.

Чаще всего подобная картина наблюдается при взаимодействии с мстительными учениками. Учитель всего лишь человек и имеет право быть агрессивным. Имеет право быть агрессивным, но только в своем воображении. С учениками мы должны вести себя по-другому.

Даже если вы научились контролировать свои эмоции (например, с помощью аутотренинга), в момент конфликта они все же могут захлестнуть вас. Поэтому придерживайтесь следующих правил:

- отложите на потом дисциплинарные меры;
- примените в момент конфронтации одну из миротворческих, разряжающих атмосферу акций;
- воспитание учеников отложите на то время, когда вы будете абсолютно спокойны.

Наибольшая польза этих правил в том, что дети, подростки довольно быстро перенимают эту неагрессивную модель. Они делают то, что делаем мы, говорят так, как говорим мы. И если мы позволяем себе вести себя агрессивно, то и они позволяют себе это.

Шесть правил поведения, позволяющих избегать конфронтации и снижать напряженность ситуации в классе:

Правило 1. Акцентируйте внимание на поведении ученика, а не на его личности.

Правило 2. Не демонстрируйте свои негативные эмоции.

Правило 3. Не усиливайте напряжение ситуации.

Правило 4. Обсудите проступок позже.

Правило 5. Позволяйте ученику «сохранять лицо».

Правило 6. Демонстрируйте модели неагрессивного поведения.

Как строить отношения с учениками, которых мы не любим?

Этот тип поведения – самый тяжелый для учителя. Часто выходы учеников столь возмутительны, что педагогу просто не хватает самообладания, чтобы применить какую-то дисциплинарную технику. В ходе постоянного общения с мстительными учениками у учителя формируется такое отношение к ним, что он «уже просто не может видеть» Петрова, Иванова, Сидорова, и, конечно, не мо-

жет эффективно строить взаимоотношения с ними. Мы не можем любить учеников с мстительным поведением, но мы можем научиться мирно, сосуществовать с ними. Они имеют право, как и все остальные ученики, на то, чтобы с ними обходились достойно и уважительно. Описанные ниже стратегии помогут вам добиться этого. Они потребуют сил и времени, но результат окупит ваши затраты. Эти стратегии учительского поведения направлены на вас, так как любые изменения в классе (как позитивные, так и негативные) начинаются с нас, профессионалов, а не с учеников.

Измените свое восприятие. Найти хоть что-то хорошее в мстительных учениках – все равно, что найти жемчужину в куче навоза. Один из способов облегчить эту трудную задачу – начать воспринимать слабости, как сильные стороны. Используйте для этого позитивный язык, уберите негативный. Например, можно думать о Сергее как об «упрямом осле», но можно попробовать думать о нем как о твердом, устойчивом, и ваше видение изменится к лучшему. В итоге, про себя вы начнете называть его «гранитным утесом» или «уральской скалой». С помощью позитивной терминологии мы сможем сами себе облегчить общение с мстительными учениками.

Допустим, вы просите Дашу Иванову перестать постукивать ручкой по крышке парты, а она кладет ручку и стучит карандашом. Вы просите положить карандаш, и Даша послушно кладет его, но начинает стучать линейкой. Затем используется фломастер, затем пальцы. Конечно, можно рассердиться на Дашу, но можно сказать и так: «Даша, твои творческие возможности впечатляют меня. Но я не могу подумать обо всем, что лежит у тебя в портфеле. Не могла бы ты не стучать вообще?». Дашины действия представлены в позитивном свете, поэтому она, скорее всего, подчинится, «не потеряв лицо».

Оказывайте ученикам поддержку. Пять составляющих поддержки: принятие, внимание, уважение (признание), одобрение, теплые чувства. «Как я смогу проявлять все это по отношению к ученику, которого я еле терплю?». Да, в начале, в первый раз эта процедура будет напоминать прием горького лекарства, но если вы хотите что-то сделать с надоевшей вам самим неприятностью, нужно продолжать поддерживающую стратегию. Вы увидите, что уже через считанные дни отношения между вами и нелюбимыми учениками изменятся к лучшему. Ученики станут воспринимать вас по-

другому, чувствовать благодарность от осознания своей принадлежности к тому, что происходит в классе, и, возможно, возникнет более подходящее поведение в вашем присутствии. Вы, в свою очередь, почувствуете к ним что-то новое и хорошее.

По возможности действуйте уверенно. Как собака нападает на того, кто ее боится, так и юные мстители атакуют тех, в ком они замечают какую-либо слабинку или растерянность. Поэтому необходимо вести себя уверенно. Даже когда вы не чувствуете уверенности в себе, хотя бы делайте вид, что вы держите под контролем конфликтную ситуацию. Делая это постоянно, мы можем начать в какой-то момент действительно чувствовать уверенность.

Показывайте ученикам, что вы заботитесь о них. Опытные педагоги говорят, что мстительные ученики нуждаются не столько в нашей любви, сколько в постоянной заботе. Мы не можем любить всех, но показать им всем, что нам не безразлично то, что с ними случается, мы можем. Забота – это действие, а не чувства. Действия, в отличие от чувств, можно контролировать, даже если мы испытываем в это время что-то несоответствующее. Мы можем демонстрировать нашу заботу, чтобы помочь мстительным учащимся почувствовать себя достойными участниками школьного процесса.

Учите учеников пользоваться и управлять эмоциями. Вы очень поможете ученикам-мстителям, если научите их выражать эмоции безопасным способом. Тогда их разрушительные выходки начнут сходить на нет. Говорите вслух о чувствах учеников. В ходе вспышки мстительного поведения спросите ученика, что он сейчас чувствует. Если он не хочет отвечать прямо, попробуйте угадать: «На мой взгляд, ты чувствуешь сегодня раздражение и злость. Не так ли?» Если ваша догадка окажется ошибочной, ученик обязательно поправит вас. Если он согласится, что вы правы, можно продолжить, попросив его рассказать о своих чувствах. Если мы находимся в ситуации, где обсуждение чувств неуместно, можно вспомнить о чувствах ученика позже, попросить его описать, что он тогда чувствовал.

Разговаривая с учеником о его чувствах, мы должны просто слушать и отмечать, что мы слышим, что именно он говорит. Избегайте советов и указаний на то, что ученик должен или не должен чувствовать, и не оценивайте его чувства как хорошие или плохие.

Итак, услышав, какие чувства испытывает ученик во время агрессивной вспышки, спросите его «Почему это так?»

Если вы уверенно ощущаете себя в ситуации, можете задать вопрос: «Что я делаю такого, что заставляет тебя чувствовать это?». Если ученик захочет отвечать, вы узнаете о себе, своем стиле общения и обучения много нового и интересного. Если нет – ничего страшного не случится. Не нужно обсуждать услышанные комментарии с учеником. Все, что вы можете сделать – поблагодарить ученика за искренность и сказать, что подумаете о том, что сейчас слышали.

Создавайте условия для физического проявления эмоций. Некоторым ученикам очень полезно научиться канализировать энергию эмоций в физические действия. Хорошо, когда в школе есть специальное место, где можно успокоиться, разминая руками глину или пластилин, или нанося серию ударов по боксерской груше.

Никакая программа педагогических воздействий не будет успешной, если она включает лишь оперативные действия, призванные прекратить нарушение поведения здесь и сейчас. Основа работы по проблемам дисциплины – это превентивные действия. Избежать нарушения поведения в будущем можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих: когда они чувствуют, что соответствуют учебным требованиям, знают, что могут строить удовлетворяющие обоим отношения с педагогом и вносить свой особый вклад в классный коллектив – им больше нет необходимости тратить свою энергию на нарушения поведения.

Используя стратегии поддержки, помните, что многое здесь зависит от умения учителя *быть доброжелательным*. С учениками, которые не уверены в себе и боятся неудачи, нетрудно быть доброжелательными, так как они не мешают вести урок и не пытаются оскорблять учителя, не выводят его из себя. Гораздо сложнее иметь дело с властолюбцами и мстителями. Есть ученики, которым мы действительно хотим помочь, но есть и «вредные» дети, к которым не так легко относиться доброжелательно, однако, они не меньше других нуждаются в поддержке. Более того, только наша поддержка может изменить наши сложные взаимоотношения. К счастью, техники поддержки не сложные, и времени они занимают немного.

Сколько поддержки нужно ученику?

Учителя часто спрашивают, сколько уважения, принятия, теп-

лоты нужно давать ученику, чтобы не испортить его? Не избалуем ли мы учеников своим вниманием? Не избалуем. Ни вниманием, ни принятием, ни утверждением, ни признанием, ни своими теплыми чувствами избаловать невозможно.

Избаловать и испортить ребенка мы можем тремя способами:

Мы портим его когда:

– видим, что он нарушает правила поведения, и не реагируем подходящим образом;

– делаем для него слишком много того, что он сам мог бы сделать для себя;

– «вытаскиваем» его из неприятной ситуации, в которой он оказался по собственному выбору.

Все виды поддержки полезны, если они совершаются грамотно. Удваивая, утраивая, учетверяя дозы, мы все равно не рискуем нанести вред воспитаннику. Усиление всех видов поддержки – лучшая педагогическая реакция на поведение ученика в ситуации стресса. Что бы ни явилось причиной стресса – болезнь, разрыв с любимым мальчиком или девочкой, развод родителей, – мы немедленно должны ответить удесятеренными «инъекциями» всех видов поддержки.

Некоторые учителя говорят, что как раз те ученики, которые нуждаются в поддержке больше других, не могут ее получить от нас, так как все время доставляют нам неприятности. Трудность, возможно, существует для нас, действующих педагогически в целях повышения их самоуважения. Сначала мы испытываем трудности, но потом замечаем, что дело идет легче, и, в конце концов, обнаруживаем, что наши усилия оплачены улучшением поведения ученика.

Другая точка зрения состоит в том, что многие ученики не слышат позитивных замечаний в свой адрес. Они настолько озлоблены или затравлены, что хорошие слова просто пропускают мимо ушей. Нужно внимательно следить за выражением лица, глазами и языком тела, чтобы убедиться в том, что ваши слова производят впечатление. Иногда достаточно спросить: «Ты слышал, что я только что сказала?» Иногда мы должны учить учеников воспринимать слова поддержки. Начав однажды переживать опыт новых отношений, ученик, как правило, становится их горячим сторонником.

2.6. Практические рекомендации педагогам и администрации по привлечению родителей к решению проблем дисциплины и улучшения атмосферы в общеобразовательной организации

Ваша работа будет во много раз эффективнее, если вы сможете привлечь к ней родителей учеников. Мы объединяемся, чтобы наши экстренные педагогические воздействия и поддерживающие стратегии дополняли друг друга, а не противоречили. Когда родители и учителя – самые значимые для ребенка взрослые – объединяют свои усилия, ставят общие цели и используют партнерские стратегии, результат появляется намного быстрее.

Зачастую проказы ученика в школе как в зеркале повторяют то, что происходит у него дома. Те же трудности, с которыми сталкивается учитель, как правило, знакомы и родителям ребенка. Поэтому очень эффективно, если учитель будет делиться с родителями всеми своими знаниями о проблеме дисциплины в классе и техниках работы с нею. Тактики экстренного воспитывающего воздействия, и стратегии поддержки могут и должны использоваться родителями дома.

Вы можете сказать, что учителю некогда заниматься просветительской работой среди родителей. Однако и без нашей программы вы наверняка рекомендуете родителям делать что-то с ребенком, чтобы он лучше себя вел.

Предложите родителям стать вашими партнерами, они обязательно согласятся, ведь большинство родителей непослушных учеников искренне считают, что исправить поведение ребенка в школе может только учитель. При этом у вас выигрышная позиция: родители «проблемных» детей скорее примут предложение о помощи от собственной учительницы, чем пойдут в консультацию к психологу или детскому психиатру: первое – менее болезненно.

Наверное, вначале вы столкнетесь с определенными трудностями. Не секрет, что «трудные» дети живут в семьях «трудных» родителей. Поэтому на первых порах вам придется приложить определенные усилия, чтобы родители начали вас уважать так же, как их дети. Известно, что существует зависимость между стилем семейного воспитания и успехами в учебе. *Наивысшие успехи возможны только при партнерском стиле взаимоотношений дома.* Авторитарный и попустительский стили семейного воспитания не

дают максимальных результатов в учебе. Поэтому можно сказать, что изменение стиля родительского отношения – поворотный пункт в успеваемости ребенка.

Нашей программе не очень трудно обучить родителей, не имеющих образования, поскольку вся ее теоретическая часть уже воплощена в *Школьном плане действий*. ШПД может стать темой вашей дискуссии с родителями и образцом для составления аналогичного ему домашнего плана действий. Так же, как и учителя, родители должны заинтересоваться четырьмя мотивами плохого поведения: им понадобятся знания о способах экстренного вмешательства, чтобы уметь прекращать детские выходки, и знания о способах построения отношений, при которых ребенку незачем будет «плохо себя вести» (т.е. о стратегиях поддержки, формирующей самоуважение).

Лучше всего рассказать родителям о нашей программе еще до того, как появились проблемы с дисциплиной. В этом случае они не заподозрят вас в заговоре против их ребенка, который уже доставил вам неприятности. Все пройдет более гладко, если вы особое внимание уделите разделу программы «Стратегии поддержки», который развивает внутреннюю свободу ребенка.

Конспект программы, подготовленный для родителей

Приготовьте в письменной форме для родителей краткий, понятный и дипломатичный конспект программы по дисциплине. Кратко изложите философию вашего подхода, четыре цели «плохих поступков», список стратегий экстренного вмешательства и способы формирования самоуважения. Можно приложить ШПД для их ребенка. Опишите также способы поддержки, которые можно использовать дома, чтобы атмосфера стала более конструктивной.

Информация на специальном интернет-ресурсе для родителей ваших учеников (psuvolgukoz.ru или volgpsy.ukoz.ru) Хорошо, если приходя в класс, родители могут найти какую-то нужную им информацию в *классной газете*. Включите в эту газету рубрику «Уголок дисциплины», в которой описывайте и обсуждайте отдельные приемы педагогического воздействия и стратегии поддержки, формирующие самоуважение.

Классные родительские собрания

Можно попросить выступить на подобном собрании родителей, с положительным опытом применения домашнего плана действий.

Не доверяющие вам родители смогут задать вопросы и убедиться в эффективности программы с чужих слов.

Библиотека для родителей

Создайте в школе специальную библиотечку для родителей с книгами по воспитанию, детской психологии. В ней могут быть также видеокассеты и методические материалы, которые вам самим показались когда-то важными и ценными.

Родительский клуб

В определенное время, может быть, раз в месяц, в известном всем родителям помещении школы организуйте что-то типа родительского клуба, куда можно прийти, выпить чашечку кофе и поговорить с психологом, учителями, директором в неофициальной обстановке.

Чтобы конфликтов с родителями было меньше, выполняйте следующие правила:

1. Рассказывайте родителям о плохом поведении их ребенка только в объективных терминах. Родители гораздо спокойнее воспримут фразу «Вера отвечает с места, не поднимая руки, по пять-шесть раз за день», чем фразу «Ваша Вера постоянно мешает учителям на всех уроках».

2. Не обрушивайте на голову родителей сразу все о плохом поведении ребенка, ограничьтесь тремя-четырьмя примерами, иначе у них просто опустятся руки.

3. Избегайте негативных предсказаний. «Ольга Петровна, если ваша Галя не прекратит так себя вести, она не получит аттестата» – никогда не заканчивайте так разговор о плохом поведении ребенка. Маме достаточно размышлений и волнений по поводу того, что уже произошло, а вы еще заставляете ее тревожиться о том, что только может произойти (а может и не произойти).

4. Позитивные предсказания очень полезны. Если вы говорите родителям «Я не знаю, что делать с вашим ребенком», вы не получите никакого результата и испортите отношения. Лучше проанализируйте малейший успех в выполнении ШПД и выразите свою уверенность в будущих успехах.

5. Учитывайте, что родители часто выдают защитную реакцию типа «Ничего не получится», «Сами занимайтесь этим, вам за это деньги платят». Вы должны понимать, что в основе этих высказываний – неуверенность, страх неудачи, боль и опыт разочарований. Это может быть похоже на то, что вы сами испытывали в начале

тренинга по отношению к ведущему-психологу. Старайтесь не обращать внимания на защитную реакцию, не обижаться и понять.

6. Не требуйте от родителей невозможного: «Так, папа Петров, скажите своей Рите, чтобы она больше в класс с перемены не опаздывала», «Вера Петровна, срочно измените отношение вашей Кати к алгебре, если хотите, чтобы она сдала экзамен за седьмой класс». Это не проблемы родителей, а ваши, учительские проблемы.

Информируйте родителей о ходе выполнения вами школьного плана действий.

Телефонные звонки

Надо обязательно позвонить родителям, как только у вас возникли первые проблемы с их ребенком, и вы хотите встретиться с ними. Если родители не приходят на встречу с вами, можно послать им по почте ШПД на их ребенка и через несколько дней позвонить, чтобы спросить, есть ли у них вопросы и пожелания. После этого надо вновь предложить родителям присоединиться к вам для совместной деятельности.

Родительско-учительская конференция. Стройте конференцию по шагам ШПД. В ШПД вы делаете четыре шага. С планом в руках просто расскажите о результате проделанных шагов: первого, второго, третьего, четвертого. В заключение объясните, что последний, пятый шаг можно сделать только с помощью родителей.

Спросите родителей: «Похоже ли поведение ребенка дома на то, что я вижу в школе?» Родители ответят «Да» или «Нет». Попросите дополнить ваш план.

Родители делятся на активных – тех, что решат сами составить домашний план действий, и молчаливых – пассивных. Последним пообещайте посылать письменные отчеты о реализации ШПД.

Что будет, если родители откажутся принимать хоть какое-то участие в вашей работе?

Хотя работа усложнится, результат ваших одиночных усилий все равно будет иметь позитивное разрешение. В самом деле, молодые люди вовсе не ожидают, что все взрослые будут одинаково реагировать на их выходки, воспитывать их одинаково. Мама реагирует не так, как отец, а отец – не так, как учитель. Может оказаться, что вы станете единственным взрослым, который интересуется личностью этого ребенка.

Родительско-учительско-ученическая конференция. Приглашая к сотрудничеству не только родителей, но и самих учени-

ков, вы как бы возлагаете и на них часть ответственности за успех общего дела. ШПД помогает ученикам выбрать более приемлемые способы поведения. Иногда открытия учеников относительно себя самих и своих товарищей могут оказаться более точными и пронизательными, чем заключения взрослых. Вместе с тем, когда ученики видят, что их «плохое поведение» дружно пытаются изменить и родители, и учителя, они понимают, что, в самом деле, пора что-то менять.

Мнение, что дети не должны участвовать в таких обсуждениях, на наш взгляд, является ложным. Совместное обсуждение – отличный способ избежать вседозволенности и авторитарности со стороны взрослых.

Прежде чем привлекать к этой деятельности учеников, нужно отдельно встретиться с их родителями, и только с ними обсудить первые два шага ШПД. Только потом можно пригласить учеников и поговорить всем вместе. *При этом важно учитывать следующие факторы:*

1. Сконцентрируйтесь на будущем. На этой конференции не следует долго обсуждать плохое поведение ученика. Ни в коем случае не позволяйте себе получать удовольствие от чтения нотаций ученику при родителях. Просто скажите, что такое поведение не способствует нормальной счастливой жизни в школе и поэтому должно быть изменено. Скажите следующее: «Давайте поговорим о том, что мы должны сделать, чтобы это поведение больше не повторилось».

2. Обсудите техники педагогического вмешательства. После того как поведение описано в объективных терминах, переходите к дискуссии о мерах по его изменению. При этом, если речь идет о властолюбивом или мстительном поведении, говорите только о третьей стадии. Когда речь пойдет о поведении, направленном на избегание неудачи, обсудите методы обучения, дополнительные методы подтягивания ученика и позитивного описания себя и своей работы. Когда же речь об учениках, жаждущих внимания, ни слова не говорите о техниках вмешательства, сразу же переходите к стратегиям поддержки и способам обучения ученика просить внимания к себе, когда он в этом особенно нуждается. Помните, что любые намеки на специальные психологические техники в общении с ними только подкрепят их поведение, то самое, которое мы стремимся искоренить.

3. *Обязательно подведите итоги разговора.* Если удастся принять решения, с которыми все согласны, это здорово. Но если «виновник» разговора молчит, как стена, и не хочет принимать участие в обсуждении, вы можете принять решение и без него: «Если ты не хочешь высказать свои предпочтения прямо сейчас, нам самим, без тебя, придется решать, какие действия предпринять».

4. *Обязательно обсудите стратегии поддержки.* Спросите ученика: «Что нужно изменить в нашем классе и у тебя дома, чтобы каждое из этих мест (или они оба) стали более симпатичными для тебя?». Зачастую мы пытаемся получить ответ на этот вопрос «по глазам». Иногда более точную информацию дает прямой вопрос в доверительной обстановке. Только после этого уточняется стратегия поддержки.

Последняя часть учительско-родительско-ученической конференции должны проходить так же, как и первая ее часть, в отсутствии детей.

С родителями необходимо обсудить домашний план действий и наметить время и место следующей встречи.

Школьники младших классов и дошкольники не могут участвовать в конференции наравне со старшеклассниками. Тем не менее, если вам приходится иметь дело с детьми этого возраста явно демонстрирующими властное и мстительное поведение, то их можно пригласить на конференцию, чтобы дать им возможность увидеть те силы, которые объединились в стремлении прекратить их безобразное поведение. А дальше – пусть делают выводы сами.

Как помочь ребенку? Рекомендации родственникам, родителям ребенка.

1. Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

2. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.

3. Не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

4. Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще: прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

5. Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.

6. Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.

7. Не требуйте от ребенка быть таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

8. Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный? У меня же сердце от этого болит».

9. Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

10. В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

Рекомендации педагогам, воспитателям, социальным работникам:

1. Создайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может исследовать свои чувства без риска получить повторную травму.

2. Внимательно следите за тем, чтобы не смешивать собственные потребности и потребности ребенка: чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться ребенку.

3. Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка.

4. Стресс, испытываемый ребенком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.

5. Помните, что многие дети имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.

2.7. Программа групповой терапии детей, пострадавших от внутрисемейного насилия

Этап 1. Формирование доверительных отношений.

Задачи этапа: создать условия, обеспечивающие позитивные отношения между сверстниками в группе; определить групповые нормы и правила, принять соглашение о соблюдении установленных ограничений; предоставить участникам возможность выраже-

ния собственных эмоций в связи с переживанием ситуации позора; обучить участников группы умению выражать собственные чувства вербально; подготовить детей к работе с неприятными и противоречивыми чувствами, связанными с ситуацией насилия (гневом, страхом, печалью, стыдом, виной, чувством отверженности и беспомощности).

На первом этапе могут быть использованы следующие практические задания:

1. Знакомство.
2. Совместный групповой рисунок на любую тему.
3. Интервью.
4. Беседа «так же как и ты, я» (поиск сходства в интересах, предпочтениях, занятиях).
5. Дискуссия «Друзья: кто такие?»
6. Ролевые игры: «Девичник», «В походе» (в ролевых играх психолог распределяет роли, чтобы позволить детям отреагировать на собственные проблемы и понять, прочувствовать и принять проблемы других).
7. Беседа «Мои чувства и чувства других».
8. Беседа «Как я определяю чувства других людей».
9. Рассказ психолога «Вербальные и невербальные средства для выражения различных чувств».

Этап 2. Исследование ситуации насилия и его последствий.

Задачи этапа: анализ (совместно с членами группы) рассказов детей об опыте сексуального злоупотребления, которому они подвергались; помощь детям в анализе их отношений к насильнику; помощь детям в анализе чувства вины и ответственности в ситуации насилия; обучения детей и взрослых открытому проявлению своих чувств и эмоций; подготовка детей к общению с официальными социальными структурами.

На втором этапе могут использоваться следующие практические задания:

1. «Как это произошло» (работа в парах).
2. «Письмо обидчику».
3. «Мой портрет глазами других» (реакция взрослых и детей на открытие тайны насилия).
4. Ролевые игры:
 - «Сохраняем тайну».
 - «Раскрываем тайну».

- «Заседание суда».
- «Встреча с обидчиком».
- «Моя семья» и др.

Этап 3. Формирование альтернативного способа поведения.

Задачи: формирование личностного ресурса, позволяющего поверить в себя, собственные силы и возможности для создания адекватной личностной и половой идентификации; разрушение образа жертвы и выявление новых возможностей для заботы о себе и других; предоставление детям и взрослым адекватной информации по вопросам полового развития и репродукции, особенностям отношений между мужчиной и женщиной; формирование открытости в отношениях детей и взрослых; завершение терапевтической работы.

Основные практические упражнения третьего этапа:

1. Коллаж «Каким я вижу себя».
2. Рисунки «Мое будущее», «Мой жизненный путь».
3. Показ видеофильма «Опасные ситуации с анализом и обсуждением моделей продуктивного поведения в этих ситуациях».
4. Просмотр фильма «Половое созревание».
5. Ответы на вопросы о сексе.
6. Анкета «С тех пор, как я в группе».

Завершающий этап призван помочь участникам переключить внимание с пережитой ими драмы на продолжение нормальной жизни. В процессе последних встреч затрагиваются такие темы, как самооценка, умение отстаивать свои права, особенности половой идентификации мальчиков и девочек. Благодаря последовательности представленной программы, дети (жертвы насилия) и их родители вновь обретают возможность продуктивной нормальной жизни.

Анкета для подростков «Насилие и дети»

1. Ваш пол:
 - Мужской.
 - Женский.
2. Возраст _____.
3. Допускал ли кто-нибудь по отношению к вам насилие?
 - Да.
 - Нет.
 - Затрудняюсь ответить.
4. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе от сверстников в школе?

– Да – физическое; эмоциональное; сексуальное (нужное подчеркнуть).

– Нет.

5. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе в школе со стороны учителей?

– Да – физическое; эмоциональное; сексуальное (нужное подчеркнуть);

– Нет.

6. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе дома?

– Да – физическое; эмоциональное; сексуальное (нужное подчеркнуть).

– Нет.

7. Пытались ли вы защитить себя?

– Да.

– Нет.

8. Кому вы смогли бы рассказать о случившемся насилии над вами?

– Друзьям.

– Родителям.

– Учителю.

– Брату или сестре.

– Психологу в школе.

– Медицинскому работнику школы.

– Никому.

– Затрудняюсь ответить.

Профиль самооценки посттравматического стресса

Пожалуйста, укажите, как часто Вы отмечаете у себя перечисленные ниже признаки:

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – временами; 3 – часто; 4 – почти все время; 5 – постоянно (зачеркните одну подходящую цифру в каждой строке).

А	Подавленность	0	1	2	3	4	5
	Гнев	0	1	2	3	4	5
	Злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами	0	1	2	3	4	5
	Тревога	0	1	2	3	4	5
	Нарушение сна	0	1	2	3	4	5
	Суицидальные чувства, мысли или действия	0	1	2	3	4	5
	Трудности сосредоточения, концентрации	0	1	2	3	4	5
	Затруднения в эмоциональном общении	0	1	2	3	4	5
	Трудности установлении близких отношений с супругом, детьми, значимыми другими людьми	0	1	2	3	4	5
	Страх потерять близких людей	0	1	2	3	4	5
	Возросшее мышечное напряжение	0	1	2	3	4	5
	Низкая самооценка	0	1	2	3	4	5
	Отношение к стрессу «Лишь бы выжить»	0	1	2	3	4	5
	Стремление наказать себя	0	1	2	3	4	5
	Потребность в изоляции от других	0	1	2	3	4	5
	Невозможность переживать удовольствие от жизни	0	1	2	3	4	5
	Эпизоды неконтролируемого гнева	0	1	2	3	4	5
	Враждебное отношение к власти, авторитетам	0	1	2	3	4	5
	Потребность во что бы то ни стало контролировать ситуацию	0	1	2	3	4	5
Б	Возвращение травмирующих событий во снах	0	1	2	3	4	5
	Снижение после травмировавших событий интересов, ощущения смысла и цели жизни	0	1	2	3	4	5
	Внезапные вспышки в памяти пережитого	0	1	2	3	4	5
	Чувство вины за то, что выжил, когда другие не выжили	0	1	2	3	4	5
	Невозможность говорить о травмировавших событиях	0	1	2	3	4	5
	Чувство как будто что-то, происходящее во время травмировавших событий, происходит снова в настоящем	0	1	2	3	4	5

Возможные баллы – от 0 до 130; чем выше балл – тем более выражены симптомы стресса. По части **Б** баллы от 0 до 35; высокие баллы говорят о высокой степени связи стресса с травмировавшими событиями.

Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей.

Обоснование выбора метода

Использование метода полуструктурированного интервью имеет ряд преимуществ и, по сравнению с анкетами, заполняемыми письменно, увеличивает точность измерения, поскольку именно

непосредственное общение между психологом и испытуемым во время интервью дает предпосылки для возникновения взаимного доверия, безопасности и эмоционального принятия. Вообще, дети имеют тенденцию отвечать более точно, когда психолог задает соответствующие вопросы исследования, и когда они могут задавать ему вопросы, если возникает неясность в понимании какого-либо пункта. Интервьюирование детей является более эффективным по сравнению с анализом данных, полученных от родителей (опекунов), преподавателей, воспитателей и других взрослых, поскольку эти данные зачастую касаются только видимых проявлений травматической реакции. Более того, взрослые сами могут быть соучастниками травматической ситуации и поэтому зачастую скрывают или преуменьшают травматическую симптоматику. Кроме того, следует отметить, что, по мнению некоторых исследователей, индивидуальные интервью с детьми, пережившими травматические случаи, могут иметь терапевтическое влияние.

Описание метода

Для исследования выраженности симптомов ПТСР у детей 10–13 лет нами был разработан метод полуструктурированного интервью. Интервью включает скрининговую часть и набор из 42 вопросов. Вопросы интервью построены на основании симптомов критериев *A, B, C, D* и *F* шкалы для клинической диагностики ПТСР *DSM III-R*. Для ответов детей используются трехпунктные шкалы («да – не знаю – нет», либо «никогда – один раз за последний месяц – более одного раза за последний месяц»).

Процедура проведения интервью

В ходе проведения интервью можно выделить *пять этапов*:

1. Установление психологического контакта с испытуемым.

2. Вводная часть. На этом этапе с ребенком проводится беседа о травматических событиях, которые случаются с детьми. Целью данного этапа является настрой ребенка на тему дальнейшего разговора и снятие тревожности по поводу того, что несчастья случаются не только с ними. Также на этом этапе проводится предварительное получение информации о травматическом опыте ребенка. Примерное содержание беседы: «Давай поговорим с тобой о неприятных событиях, которые случаются с людьми. Ведь в жизни каждого взрослого человека и ребенка иногда случаются неприятности, большие или не очень большие, правда? И с тобой, наверное, случалось что-то подобное, да? Ты можешь вспомнить самое

неприятное событие, которое с тобой случилось?». Если ребенок не рассказывает о таком событии, можно переходить к следующему этапу. Если же ребенок рассказывает о своем самом неприятном событии, то после выяснения некоторых подробностей случая («Ты помнишь, когда это произошло?», «С тобой был кто-нибудь в это время?», «Расскажи, пожалуйста, об этом подробнее», и т.д.) данные заносятся в протокол (см. ниже). В том случае, если событие, названное ребенком, соответствует критерию *A* шкалы для клинической диагностики ПТСР *DSM-IV* (ребенок испытал, был свидетелем или столкнулся со случаем или событиями, которые включали фактическую или воспринимаемую угрозу жизни или серьезного повреждения или угрозу физической неприкосновенности по отношению к себе или другому), можно переходить сразу к опросу, минуя скрининг.

3. *Скрининг*. Цель данного этапа – получение более полных сведений о травматическом опыте ребенка. Если ребенок не смог вспомнить ни одного травматического события, либо случай, рассказанный ребенком, не соответствует критерию *A* шкалы для клинической диагностики ПТСР *DSM-IV*, ребенку предлагается список травматических событий, которые могли бы привести к развитию симптомов ПТСР: «Давай я расскажу тебе, какие большие неприятности могут случиться с ребенком. Может быть, ты вспомнишь, что с тобой случилось что-то такое. Большие неприятности – это когда, например, ребенок тяжело заболел, или долго лежал в больнице, или кто-то, кого ребенок любит, умер или уехал далеко и больше с ним не живет. Или когда кто-то обижает, бьет ребенка, издевается над ним или делает вещи, которые ему неприятны, или заставляет его делать такие вещи. Или когда ребенок попадает под машину или в аварию. Или когда случается пожар, землетрясение или ураган. Или когда ребенок оказывается в том месте, где идет война. С тобой случилось что-нибудь похожее? Сколько тебе было тогда лет? Если можешь, расскажи об этом подробнее». Информация заносится в протокол (см. ниже).

4. *Опрос*. Это – основная часть интервью. Она направлена на измерение посттравматической симптоматики. Из сорока двух вопросов (см. ниже) первые четыре относятся к критерию *A* (интенсивные негативные эмоции в момент травмы: страх, беспомощность или ужас). Если в жизни ребенка не было травматических переживаний, эти вопросы не задаются. Если ребенок рассказал о со-

бытии, которое могло бы привести к развитию симптомов ПТСР, то остальные вопросы (по критериям *B, C, D, F*) задаются относительно этого события. В противном случае вопросы фокусируются на чувствах и переживаниях ребенка за последний месяц безотносительно к какому-то событию.

5. Стадия завершения. Цель этой стадии – устранение негативных эмоций, вызванных воспоминаниями о травматическом эпизоде.

Обработка результатов. Проводится подсчет баллов по каждому из критериев.

Вопросы 1-5, 8, 20–40, 42 оцениваются: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «нет».

Вопросы 6, 7, 9–19 оцениваются: 2 балла за ответ «да, чаще, чем один раз за последний месяц», 1 балл за ответ «да, один раз за последний месяц» и 0 баллов за ответ «нет, никогда».

Вопрос 41 оценивается: 2 балла за ответ «нет», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «да».

Критерию А соответствуют вопросы: 1; 2; 3; 4; 5.

Критерию В соответствуют вопросы: 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.

Критерию С соответствуют вопросы: 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.

Критерию D соответствуют вопросы: 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.

Критерию F соответствуют вопросы: 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Общий индекс посттравматической реакции оценивается суммированием баллов по критериям *B, C, D и F*.

Бланк ответов к полуструктурированному интервью для оценки травматических переживаний детей

Ф. И. О. _____

Возраст _____

Пол _____ Дата _____ 200__ г.

Неполная семья _____ возраст _____ лет _____

Развод родителей _____ возраст _____ лет _____

Дисгармоничная семья _____

Автомобильная катастрофа _____ возраст _____ лет _____

Другая катастрофа _____ возраст _____ лет _____

Пожар _____ возраст _____ лет _____

Стихийное бедствие
 Серьезное физическое заболевание
 Длительная или повторная госпитализация
 Физическое насилие
 Сексуальное домогательство или насилие
 Смерть близкого человека
 Пребывание в зоне военных действий
 Пребывание в качестве заложника
 Другое травмирующее событие (уточните)

возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___
 возраст ___ лет ___

Критерий А

Критерий А	1	2	3	4	5						
Критерий В	6	7	8	9	10	11	12	13	14	18	
Критерий С	23	25	28	29	30	31	32	33	41	42	43
Критерий D	15	16	17	20	21	22	38	39	40		
Критерий F	19	24	26	27	34	35	36	37			
	A	B				F					

№	Кри-терий	Вопрос	Допустимые объяснения	Кодировка ответов
1	А	Чувствовал ли ты ужас, когда это происходило?	Очень сильный страх	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
2	А	Чувствовал ли ты, что ты не можешь ничего изменить?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
3	А	Чувствовал ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
4	А	Чувствовал ли ты отвращение, когда это происходило?	Казалось ли тебе происходящее в тот момент неприятным, противным?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
5	А	Был ли ты более раздражитель-		Нет = 0

		ным, подвижным сразу после того, как это произошло?		Не знаю = 0 Да = 0
6	В	Вспоминаешь ли ты о каких-то неприятных ситуациях, которые с тобой произошли? Если да, то как часто?	С большинством людей в жизни случаются неприятные ситуации, а с тобой случались?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
7	В	Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях? Если да, то часто? Если нет, то не рассказываешь потому, что не вспоминаешь?	Ты не рассказываешь об этих ситуациях, потому что не вспоминаешь или тебе не хочется кому-то о них рассказывать?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
8	В	Ухудшается ли твое самочувствие, когда что-то напоминает тебе о неприятном событии?	Например, у тебя начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, потеют руки, болит голова	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
9	В	Ты думал когда-нибудь о какой-то неприятной ситуации, когда тебе совсем не хотелось о ней думать? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
10	В	Ты представлял какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
11	В	Ты рисовал какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
12	В	Бывает ли так, что, неприятные чувства, которые ты когда-либо переживал, возникали у тебя снова, как если бы та ситуация повторилась, как будто ты опять вернулся в то время? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
13	В	Случалось ли тебе начинать вести себя так, как если бы неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторилась вновь. Если да, то как часто?	Бывает ли, что ты ведешь себя так, как будто какая-то неприятная ситуация, которая с	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0

			тобой когда-то происходила, повторяется?	
14	D	Бывает ли тебе трудно заснуть? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
15	D	Бывает ли, что ты просыпаешься ночью? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
16	D	Бывает ли, что ты просыпаешься слишком рано утром? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
17	D	Стали ли тебе сниться неприятные сны, кошмары? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
18	B	Снятся ли тебе сны о неприятном событии, которое с тобой когда-то произошло? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
19	F	Приходишь ли ты иногда ночью спать к родителям? Если да, то как часто?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
20	D	Вскакиваешь ли ты, когда слышишь неожиданный или громкий звук?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
21	D	Стал ли ты более раздражительным?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
22	D	Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
23	C	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от друзей и одноклассников?	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от своих друзей?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
24	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с друзьями и одноклассниками?	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только один человек и ты.	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
25	C	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от взрослых?	Бывает ли так, что ты стараешь-	Нет = 0 Не знаю = 0

			ся держаться отдельно от родителей и учителей?	Да = 0
26	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с учителем?	Когда, например, в классе или каком-то другом месте остаются только учитель и ты	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
27	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с родителями?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
28	C	Стараешься ли ты избежать чего-либо, что напоминает тебе о каком-то неприятном происшествии?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
29	C	Стараешься ли ты избегать действий, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли ты какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
30	C	Стараешься ли ты избежать мест, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
31	C	Стараешься ли ты избегать общения с людьми, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли ты какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
32	C	Стараешься ли ты не думать о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли ты какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
33	C	Стараешься ли ты избегать разговоров, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
34	F	Стало ли тебе сложнее выполнять свои обязанности (работу по дому)?	Было ли тебе раньше легче, например, убирать за собой вещи,	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0

			помогать родителям?	
35	F	Требуется ли тебе больше времени, чем раньше, чтобы выполнить свои обязанности (работу по дому)?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
36	F	Стало ли тебе сложнее понимать, узнавать новые вещи (учиться)?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
37	D	Изменилась ли в последнее время твоя память? Может быть, она стала лучше или хуже?	Стало ли тебе сложнее запоминать разные вещи?	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
38	D	Стало ли тебе сложнее сосредоточиться?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
39	D	Стало ли тебе сложнее долго сидеть спокойно на одном месте?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
40	C	Кажется ли тебе, что окружающий мир стал выглядеть или звучать по-другому?	Вещи, к которым ты привык, кажутся тебе не такими, как раньше	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
41	C	Можешь ли ты себя представить взрослым, старым?		Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0
42	C	Изменились ли в последнее время твои представления о будущем?	Не так, как раньше	Нет = 0 Не знаю = 0 Да = 0

В качестве простой *техники работы с эмоциями можно использовать технику парадоксального намерения В. Франкла.*

Инструкция.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают у нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания: «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то, нежелательное состояние, попытайтесь сде-

лать прямо противоположное – вызвать или усилить его ощущение».

Работа с подростками в кризисных ситуациях

Опыт работы специалистов с детьми и подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации показывает, что довольно часто у них происходят срывы поведения, драки, они проявляют агрессивность, склонны к побегам. Для того чтобы более точно определить, есть ли у подростка кризис и какой он, следует выяснить, что вызывает кризисное состояние, какие ситуации оказывают на него неблагоприятное воздействие и способствуют проявлению кризиса.

Специалисты подтверждают: кризис меняет «направленность» ребенка в связи с изменением значимой для него социальной ситуации. Для работы с детьми в кризисных состояниях специалисты должны знать все о типах кризисов в семье, понимать суть кризисов, а также знать, как изменяется поведение детей и подростков в кризисной ситуации.

Первое, на что необходимо обратить внимание при работе с подростками в кризисной ситуации, – системный подход. Довольно часто во время кризиса все внимание сосредоточено на чьей-то вине. Если обвиняемым становится ребенок, то специалисты должны посмотреть на него как на часть некой системы, например, семьи. Семья, в свою очередь, включена в систему взаимоотношений с родственниками, соседями, коллегами, друзьями и т.д. Все части системы в разной степени взаимодействуют между собой, и это взаимодействие вносит значимую лепту в события, приводящие к кризису.

Второе, что необходимо учитывать специалистам, – природа кризиса. Любой кризис имеет определенные границы: начало, середину, конец. Начало кризиса сопровождается подъемом негативных эмоций, которые выплескиваются на окружающих. Негативные эмоции не позволяют ребенку спокойно реагировать на происходящее, и эта неадекватная реакция приводит к ссорам, дракам, агрессивному поведению. Середина кризиса характеризуется усилением негативных реакций, злостью, гневом и т.п. из-за безуспешных попыток найти механизм преодоления кризиса. Завершающая стадия кризиса характеризуется тем, что человек либо решает проблему, либо находит способ уменьшить ее влияние.

Третье. Во время кризисных ситуаций человек с большей лег-

костью принимает помощь, так как он меньше всего защищен и нуждается в поддержке для восстановления спокойствия.

Четвертое. Кризис включает в себе потенциал для дальнейшего роста, могут появиться возможности для приспособления, когда старые способы поведения, привычки разрушаются, а на их место приходят новые, более эффективные.

Пятое. Надо знать способы оказания помощи на разных этапах кризиса. На первом этапе – изучить событие, которое привело к кризису, уточнить влияние, оказанное на человека, разделить проблемы по значимости и решить, какая из них является самой важной. Для середины кризиса важно выделить составляющие кризиса (потеря себя, беспокойство, событие-испытание и др.), изучить способы, которые использует ребенок, составить небольшой план, помогающий преодолеть некоторые проблемы. Например, у ребенка много проблем в школе: сложности в общении со сверстниками, плохая учеба, опоздания и др. Можно договориться с учителем, чтобы ребенок исправлял оценки постепенно, отрабатывая их разными способами (написать доклад, сделать карту); при этом учителя не будут снижать оценки, если ребенок не смог решить задачу. Для окончания кризиса необходимо обговорить с ребенком, какие проблемы удалось решить, и показать, что кризис преодолевается уже при решении одной проблемы.

Наиболее сложной является стрессовая модель кризиса. В реабилитационной работе с детьми необходимо четко представлять все этапы кризиса.

Например, ребенка в школе кто-то обидел, он подрался, пришел в детский дом или интернат и не может успокоиться, неадекватно реагирует на окружающих. Изменению поведения ребенка могут предшествовать беспокойство, отдельные проявления агрессивности, некоторая драчливость. Этот этап кризиса является сигнальным, ребенок как бы показывает окружающим, что у него что-то не так: что-то мешает ему быть спокойным, дисциплинированным.

В случае повторения ситуации в школе отклонения в поведении проявляются все чаще, ребенок теряет контроль над собой, и это негативно влияет на других детей. На этом этапе происходит эскалация негативных тенденций в поведении. Потеря контроля над собой приводит к тому, что ребенок не может адекватно реагировать на происходящее, он начинает вести себя вызывающе, подключает к своему поведению и проблемам детей и взрослых.

Кто-то из взрослых в такой ситуации обязательно берет контроль над поведением ребенка, так как он может нанести ущерб другим детям и себе. Заканчивается все тем, что взрослый контролирует поведение воспитанника, и он может согласиться со взрослым, что такое поведение недопустимо, что это плохо. При этом ребенок не находит выхода из кризисной ситуации, а наоборот, вводит всех в ситуацию кризиса, расширяет сеть вовлеченных в нее. У взрослых переживание страха за жизнь и безопасность других детей и самого ребенка приводит к ужесточению контролирующих функций за поведением, управлением поведением ребенка.

Несмотря на сложность возникшей ситуации, взрослый может показать ребенку выход из нее. Но ребенок может и не принять его, а использовать свой, неэффективный способ. В этом случае кризис не принесет положительных изменений, а наоборот, закрепит этот неэффективный способ.

Если ребенок принимает способ выхода из кризисной ситуации, предложенный взрослым, то последний выполняет роль скорой помощи. Однако ребенок ничего полезного для себя из кризиса может не вынести.

Самое оптимальное, когда ребенок сам прожил эту кризисную ситуацию, увидел ее изнутри и нашел выход для себя. В следующий раз при попадании в кризисную ситуацию ребенок найдет способ выхода из нее. Он, например, может прийти к любому специалисту и попросить разрешения просто посидеть в комнате, побыть рядом и помолчать.

Если взрослый начнет обсуждать случившееся или вмешиваться в происходящее, то может помешать ребенку самостоятельно справиться с кризисной ситуацией. Самостоятельный выход позволяет получить жизненный опыт: ребенок осознает, что с ним происходит, и учится, как следует поступить в будущем.

Специалисты, работающие с детьми в учреждениях социально-педагогической поддержки, часто сталкиваются с кризисными ситуациями в жизни воспитанников и, зная этапы, типы и поведение детей, могут оказать им квалифицированную помощь и поддержку.

2.8. Программа «Терапия кризисных ситуаций»

Специалистам может помочь программа, реализуемая психологом, в которой осуществляется данная работа.

Первая часть программы включает рассмотрение с детьми раз-

личных кризисных ситуаций. В результате дети понимают, что такие ситуации встречаются довольно часто в жизни любого человека и самое главное – найти достойный выход. В эту часть программы включены игры и задания на умение договориться друг с другом, сотрудничать, разрешать конфликтные ситуации, брать ответственность в принятии решений. При отработке, проигрывании ситуаций и упражнений участники тренинга упражняются в нахождении выхода из затруднительного положения, решать поставленные задачи. Цель специалиста на данном этапе – поддержать подростка и похвалить его за попытку найти самостоятельный выход.

Вторая часть программы состоит из игр и заданий, направленных на осознание себя, своих чувств и эмоций, рефлексии и контроля. Подбираются упражнения, выполнив которые, дети могут ответить на вопросы: что они чувствуют; какая потребность у них в данный момент преобладает (веселиться, гневаться, страшиться чего-то); объяснить, что они выбирают из того, что им сейчас хочется. Затем следуют упражнения, в которых: вырабатываются навыки подавления раздражения, умения сдерживать свой гнев; подбираются приемы, помогающие управлять своим раздражением, гневом и злостью. После выполнения упражнений дети обязательно описывают свои чувства, а специалист поощряет их и поддерживает у них желание откровенно рассказать о своих чувствах и переживаниях.

Третья часть программы состоит из описания рекомендуемых приемов управления поведением ребенка при переживании им кризисных состояний.

Приемы, которые могут использовать социальные педагоги, психологи, воспитатели, руководители молодежных клубов или объединений:

- помощь в соблюдении распорядка дня;
- разработка программы действий;
- обеспечение последовательности выполнения работы в течение дня;
- спокойное напоминание детям о правилах поведения;
- исключение столкновения точек зрения;
- безоценочное отношение к поведению ребенка,
- принятие точки зрения воспитанника;
- эмпатическое слушание;

- построенное понимание;
- описание последствий неконтролируемых поступков;
- в некоторых случаях предъявление жестких требований;
- поощрение конструктивного поведения;
- принятие совместных решений.

Ни один прием не является единственно возможным и универсальным: необходимо применять разные виды в работе с детьми и подростками в учреждениях социально-педагогической поддержки.

Кроме использования приемов помощи и поддержки ребенка, необходимо создать условия, *которые могут привести к изменению его поведения. К таким условиям мы относим следующие:*

- создание у ребенка чувства безопасности и защищенности;
- удовлетворение его элементарных потребностей;
- личный пример взрослого (которого уважают, восхищаются, с которым складываются хорошие взаимоотношения);
- возможность учиться на собственных ошибках и достижениях;
- применение ограничений, поощрений и наказаний;
- присутствие взрослого, с которым можно поговорить, не боясь осуждения своих поступков.

Иногда для ребенка, находящегося в кризисной ситуации, необходима беседа со специалистом. Предлагаем *этапы работы с ребенком при проведении беседы:*

- изолировать ребенка;
- узнать его точку зрения;
- высказать точку зрения персонала;
- связать поведение ребенка с его чувствами;
- обсудить альтернативные формы поведения в данной ситуации;
- разработать план поведения и деятельности ребенка;
- вернуть ребенка к его обычной жизни.

Для детей и подростков группы риска особенно ценными являются образцы поведения, правил, требований к поведению и деятельности в учреждениях, реализация образцового поведения.

Рассмотрим *пример работы с ребенком, который проявляет агрессивность*, что приводит к созданию кризисных ситуаций. Причиной проявления агрессивности может явиться отсутствие знаний о нормах и правилах поведения. Подростки, которые попадают в учреждения социально-педагогической поддержки, доволь-

но часто жили в условиях, где отсутствовали какие-либо нормы и правила поведения или они были неприемлемыми для жизни в нормальном обществе. В данной ситуации можно говорить о нарушении социальной компетенции подростков.

Нормы и правила поведения

1. Учет мнения других при проживании и нахождении в группе.

Дети и подростки не всегда не в состоянии учитывать, чего хочет собеседник (когда они подрастут, то научатся учитывать мнение других).

У детей и подростков усиливается несоответствие между знаниями о том, как следует себя вести, и поведением, между их возможностями и воздействием стрессовой ситуации. Одна из форм патологии поведения – гиперактивность. Ребенок не может сконцентрироваться на чем-либо и доставляет проблемы себе и другим. Негативные события жизни (бедность, алкоголизм родителей, неуверенность в завтрашнем дне) усиливают проявления агрессии и не позволяют ребенку развиваться позитивно. В работе с такими детьми и подростками необходимо найти что-то позитивное в их жизни.

Хорошим методом является создание «Книги жизни». В этой книге специалисты вместе с ребенком собирают материалы, подтверждающие положительные моменты в жизни ребенка.

Отдельные листы книги могут заполняться такими рубриками, как:

- «Я умею это делать хорошо»;
- «Мои положительные качества»;
- «Мои любимые книги, рассказы»;
- «Мои любимые фрукты» и т.д.

2. Понимание последствий своего плохого поведения.

Дети и подростки не всегда могут описать свое поведение во время кризисных ситуаций и объяснить его. Чаще всего они не хотят говорить о том, что послужило, например, причиной драки, к тому же эта причина может возникнуть задолго до самой драки. В этом случае необходимо предложить нарисовать то, что произошло. Методика называется «Мультфильм». Ребенку или подростку предлагается нарисовать драку, ситуацию ссоры, как он ее видит, в четырех квадратах. Затем попросить в других квадратах (слева) нарисовать, что предшествовало драке, а справа, что случилось после нее. Это позволяет специалистам на основе рисунка задавать

определенные вопросы, чтобы понять причину драки. Иногда дети враждуют давно, поэтому их встреча всегда сопровождается ссорами, оскорблениями, драками и пр.

Можно спросить: «Что сделал Коля, почему ты с ним подрался?» В ответ можно услышать: «Он меня обозвал дураком» (покрутил пальцем у виска и др.). В данном случае ребенок объясняет свой поступок ответом на выпад со стороны другого ребенка. Надо обсудить с ребенком, как избежать драки. Можно, например, посмотреть презрительно и красиво уйти, отойти в дальний угол. Для обсуждения возможности избежать драки с обидчиком используются рисунки ребенка, где показана ситуация после драки.

3. Осознание своих чувств.

При работе с детьми важно спросить об их чувствах: «Где теперь Коля, который тебя обидел? Что он делает?» (Он наказан, сидит один, плачет, ему больно) «Ты доволен таким результатом?»

Довольно часто дети отвечают, что они не хотели такого исхода драки, им жалко другого ребенка, и они от драки удовольствия не получили. В данной ситуации плохо обоим, так как драка всегда рассматривается взрослыми как негативное поведение обеих сторон, и за нее следует наказание. Такое рассмотрение кризисной ситуации дает возможность ребенку взглянуть со стороны на свое поведение.

Дети реагируют на кризисные ситуации, чаще всего, исходя из своего прошлого опыта: «Я столько раз дрался, и никто об этом не знал, меня не наказывали». Вместе с ребенком можно проговорить последствия, которые наступают сразу, и какие будут потом. Взрослые должны спросить у ребенка, какие могут быть неприятности впоследствии? Если он затрудняется с ответом, объяснить: ты огорчишь близких тебе людей, которые верят и уважают тебя.

4. Поиск новых форм поведения.

Спросить у ребенка: «Как ты думаешь, что ты можешь сделать, чтобы в дальнейшем избежать таких случаев?» Вместе с ним продумать несколько вариантов выхода из ситуации «Когда Коля будет тебя провоцировать на драку, а ты не ответишь на нее». Обязательно нужно похвалить ребенка и поддержать его шаги по выходу из кризисной ситуации. Такая работа помогает ребенку найти пути общения и совместной деятельности, формы поведения помимо драк.

Анализ деятельности учреждений социально-педагогической

поддержки показал, что работа по выходу из кризисных ситуаций проводится почти одинаково в учреждениях разных типов. Например, специалисты не интересуются мнением детей об их отношении к дракам. Вводится правило, запрещающее драки, за которые оговариваются разные наказания, но эти методы предполагают только один путь – запрет. К сожалению, данный путь невозможен для тех категорий детей, которые попадают в такие учреждения.

Для того чтобы научить детей выходить из кризисной ситуации достойным способом, можно предложить им *программу «Светофор»*.

Данный метод заключается в том, чтобы научить детей в каждой ситуации думать, как можно себя вести. Программа предполагает три фазы поведения: «Остановись! Внимание! Иди!» В учреждении и в каждой группе вывешивается плакат «Мы участвуем в программе “Светофор”» и рисуется светофор. С детьми обсуждаются возможные формы поведения в каждой фазе. Например, красный цвет: «Остановись! Что ты можешь делать в данной фазе?»

Рассматриваются разные ситуации и возможная реакция на них: «Ты сидишь в комнате, заходит ребенок, который тебя провоцирует на драку. Как ты можешь поступить в данной ситуации? Можешь пригласить его поиграть с тобой, посмотреть книжку, обсудить какое-то общее дело, порисовать. На такое предложение с твоей стороны другой ребенок может отреагировать положительно. Но если не получается? Если реакция другого ребенка агрессивная? Что еще можно предпринять? Можно уйти в другую часть комнаты, подойти к воспитателю, включиться в игру или работу с другими детьми. Бывает и так, что это тоже не помогает. Как тогда себя вести? Можно допустить такой вариант: ты тоже его поругай, но не доводи до драки».

В данном случае можно допустить отход от норм и правил и искать альтернативный вариант поведения. Взрослые должны обязательно оценить поведение ребенка: «Молодец, что ты сдержался и не начал драться. Драка могла привести к плохим (объяснить, к каким именно) последствиям».

Затем ребенку предлагается игра, в которой он будет исполнять две роли: зачинщика драки и отвечающего на спровоцированную драку. Каждая из ролей имеет в своем развитии три фазы, в соответствии с цветами светофора. Красный цвет – остановиться, желтый – думать, как себя вести, а зеленый – идти и делать. Взрослый

может показывать цвета, а дети – придумывать альтернативные формы поведения, обезоруживающие ребенка, провоцирующего агрессивность других детей (поприветствовать обидчика, предложить ему поиграть, угостить чем-то).

Взрослый должен оценить попытку ребенка хорошо себя вести. Он может похвалить его в такой, например, форме: «Знаешь, ты смотрел мне прямо в глаза, не боялся, у тебя был уверенный голос. Это очень хорошо, ты доброжелательно отнесся к другому, и это очень приятно. У тебя обязательно все получится, я уверена». У детей есть «Книга жизни», в которой отмечаются положительные изменения и предложены альтернативные формы поведения.

Однако такие приемы помогают не всегда. Они не дадут положительного эффекта в случае более тяжелых форм отклоняющегося поведения, например, во время очень серьезных конфликтов и драк, когда дети не могут остановиться. В такой ситуации взрослые должны прервать конфликт и быстро увести драчунов из помещения, где находятся другие дети.

Необходимо обучать специалистов приемам работы при физических действиях в конфликте. Лучше всего позвать на помощь других взрослых и прекратить конфликт общими усилиями. Существуют специальные технологии прекращения конфликтов с помощью физической силы. В конфликтных ситуациях случается так, что дети в состоянии агрессии разбивают окна, ломают мебель и пр. В этом случае необходимо срочно восстановить режим дня, увести детей из помещения, где произошла драка, отвести на ужин и пр. Это успокаивает и детей и взрослых.

Действия во время инцидентов и в кризисных ситуациях

В детских домах, приютах, центрах между воспитателями и воспитанниками постоянно возникают трудные ситуации, поскольку подростки и находятся там из-за проблемного и адиктивного поведения. Происходят драки, подростки убегают, случаются кражи и другие преступления.

Стратегия, применяемая в обычных случаях для интенсификации соревнования, используется и во время инцидентов и кризисных ситуаций. В трудных обстоятельствах терапия продолжается. Для работы с подростками специалисты должны разграничить понятия «инцидент» и «кризис».

Инциденты – это ситуации, при которых один или несколько подростков совершают неадекватные действия, временно нару-

шающие ежедневный распорядок дня. Неадекватное поведение, заключается, например, в несоблюдении указаний руководства, воспитателей, но его можно, проявляя известную настойчивость, остановить или переломить. В этом случае речь еще не идет об угрозах или агрессии физического характера.

Кризисные ситуации – это ситуации, при которых один или несколько подростков настойчиво проявляют неадекватное поведение, ломающее ежедневный распорядок дня, а также ситуации, при которых лицам угрожают и/или нападают на них.

Обсудим *пять основных принципов*, важных для использования во время кризисных ситуаций и инцидентов:

1. Предпочтение отдается ежедневному распорядку дня.
2. С самого начала развития ситуации принимаются решительные меры.
3. Подросток получает информацию о том, какие навыки ему необходимы.
4. Следует попросить о помощи и разделить роли.
5. Приоритет отдается личной безопасности окружающих.

Рассмотрим каждый из этих принципов более подробно.

Предпочтение ежедневному распорядку дня. При нарушении или ломке ежедневного распорядка дня воспитанники, непричастные к инциденту или кризису непосредственно, не смогут заниматься своими обычными делами в том режиме, к которому они привыкли. Это повышает вероятность возникновения неадекватного поведения.

По этой причине при инцидентах или кризисах следует добиваться восстановления рабочей ситуации, чему способствует соблюдение ежедневного режима. В некоторых случаях это приводит к тому, что интересы основной массы воспитанников будут соблюдены в ущерб интересам подростка, причастного к кризису или инциденту.

Отдавая предпочтение соблюдению режима дня, руководители группы, воспитатели, естественно, не оставляют без внимания подростка, причастного к кризису или инциденту, и с самого начала принимают решительные меры. Действия подростка редко ограничиваются одним каким-то поступком, не связанным с предыдущими. Чаще всего это цепочка действий, включающая в себя различные звенья. При неадекватном поведении серьезность отклонений часто возрастает по цепочке. В этом случае инциденты и кризисные

ситуации можно предотвратить, вмешавшись в самом начале, используя обратную связь или наставления.

Убедившись в том, что подросток не прерывает цепочку агрессивного поведения, необходимо действовать быстро и решительно. Назревающие инциденты и кризисные ситуации почти никогда не исчезают сами по себе, если занять выжидательную позицию.

Подросток получает информацию о том, какие навыки ему необходимы. Инциденты и кризисные ситуации часто дают возможность увидеть, какие задания для некоторых подростков представляют особенную трудность и каких навыков им не хватает. Очень важно в этот момент объяснить подростку, что послужило поводом к инциденту или кризису. Следует сказать, что именно он ответственен за нарушение режима дня, а не воспитатели или другие подростки, присутствующие при инциденте или кризисе. Объяснить, каких навыков ему не хватает для нормального взаимодействия со сверстниками и старшими.

Попросите помощи и разделите роли. Хорошие воспитатели могут попросить помощи, что не является признаком слабости, а свидетельствует о профессионализме, поскольку они предвидят, что обсуждение, совет или кратковременная помощь необходимы. Помощи можно попросить у одновременно работающих с ними руководителей группы, у находящихся неподалеку руководителей другой группы, у сопровождающих.

Хорошее распределение ролей очень важно. Руководители групп, которых просят о помощи, иногда действуют не вполне правильно, направляя свое внимание на подростков, создающих в этот момент проблемы. Подобные действия могут иметь эффект, противоположный ожидаемому: при привлечении второго авторитетного взрослого неадекватное поведение у некоторых подростков может усилиться. Поэтому второму руководителю группы лучше взять на себя поддерживающую роль. Ему надо направить свое внимание на подростков, незадействованных в инциденте, или, что еще лучше, возобновить прерванный распорядок дня. В этом случае речь идет о дополняющей роли.

Невербальные сигналы, снижающие напряжение. Рассмотрим некоторые аспекты невербального поведения. При этом надо помнить, что каждый человек выработал собственную манеру разговора, взгляда и движений, что человеческая внешность обладает определенной силой выражения.

Пространственное положение взрослого по отношению к подростку. Та пространственная позиция, которую руководитель группы занимает по отношению к подростку, является важным невербальным аспектом коммуникации. Чем меньше расстояние, тем большее впечатление производят слова руководителя. Оптимально близким является расстояние в метр или полтора. Если человек переступает эту границу, он или имеет интимные отношения с другим, или его действия будут восприниматься другим как помеха. У детей эта граница находится чуть ближе. При инцидентах и кризисных ситуациях расстояние по сравнению с обычным нужно увеличить.

Звуки голоса и визуальный контакт. Кроме того, что голос может звучать громко или тихо, существенную роль при разговоре играет еще и разница в тоне и скорости речи. Предложения и слова, в конце которых тон повышается, содержат в себе вопрос («Ты мне не поможешь?») или указывают на то, что говорящий хочет что-то завершить и перейти к другому вопросу («Пойду помогу Мише. Как закончишь собирать траву, ты – свободен. Хорошо?»). Когда голос понижается, коммуникация становится более категоричной. В итальянском языке существует для этого подходящее выражение: «Баста!» (И точка!) Руководители групп, заканчивая свое предложение весомой «точкой», дают понять, что они считают исполнение своего распоряжения само собой разумеющимся.

Движения. Движения руководителей и воспитателей должны быть хорошо предсказуемыми. Это повышает чувство безопасности у подростков. Многие из них прошли через жестокое обращение и пугаются неожиданных, резких движений.

Особенно это актуально во время инцидентов и кризисов. Медлительные, чуть заторможенные движения несут в себе покой. При инцидентах и кризисах у руководителей возникает потребность двигаться быстрее, но спокойствие можно показать именно замедлением движений.

Существуют определенные движения, легко вызывающие беспокойство и реакцию обратную желаемой. К примеру, поднятый кверху или вытянутый вперед палец.

Само по себе такое движение может иметь место, но проблема заключается в том, что многие делают это, не отдавая себе в том отчета, и вызывают агрессивную реакцию. Движение, вызывающее агрессивную реакцию, – поднятая или вытянутая рука. Во время

инцидентов и кризисов это может легко привести к тому, что подросток ударит по руке или схватит ее.

Физический контакт. Практически все подростки испытывают потребность в физическом контакте. Но все подростки отличаются друг от друга и тем, что хотят контактов в разные моменты жизни и по-разному. У детей, прошедших через физическое насилие, реакция на физический контакт еще менее предсказуема. Руководителям в каждом индивидуальном случае придется изучить, какие формы физического контакта приемлемы, а какие нет.

Невербальные сигналы, снижающие напряжение во время инцидентов и кризисов:

- увеличение расстояния между руководителем и подростком;
- медленное проговаривание слов и предложений;
- тон, снижающийся к концу предложения или слова;
- менее частый и менее продолжительный контакт глазами;
- замедленные, заторможенные движения;
- сдержанность в физических контактах.

Способы остановки и изменения неадекватного поведения. Специалисты работающие с подростками должны знать, что при остановке неадекватных действий нельзя говорить длинные фразы, повышать голос, кричать. Поведение взрослых должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жесты сведенной до минимума. Лучше всего пользоваться короткими наставлениями или предложениями.

Этапы короткого наставления:

- вступите в контакт;
- скажите, каково адекватное поведение в данной ситуации;
- объясните, почему.

Во время инцидентов и кризисов вступление в контакт может быть затруднено. В таком случае лучше всего говорить о том, чем занимается подросток, или вступить в контакт нейтральным образом, например: «Петр, хочу тебе что-то сказать». Другая возможность – обозначить чувство, которое, по-вашему, он сейчас испытывает. Например: «Мне показалось, ты на что-то сердишься?»

При использовании короткого наставления важно помнить следующее:

- наставляйте на действия, легко выполнимые для подростка;

– с помощью наставлений постройте поведение, исключаящее проблемные действия;

– используйте невербальные сигналы, снижающие напряжение;

– не отвлекайтесь от темы;

– сделайте ситуацию предсказуемой, подсказывая каждый раз следующий шаг.

Некоторые физические методы. При физическом превосходстве один или более руководителей группы используют физический контакт с подростком, чтобы предотвратить серьезное неадекватное поведение, которое послужило (или может послужить) возникновению инцидента или кризисной ситуации и при котором словесные наставления не помогают. Действия, включающие в себя толчки, удары и выкручивание рук, недопустимы. Вместо этого применяются давление, направление, отделение.

При давлении используются сила и вес собственного тела для погашения определенных движений подростка. Во время подобных действий руководители продолжают давать короткие наставления и сами соблюдают уже ранее названные пять основных принципов. При этом руководители продолжают говорить, так как бессловесное физическое воздействие производит тяжелое, угрожающее впечатление.

Направление является разновидностью давления, которое способствует тому, чтобы подростка самого или какую-нибудь часть его тела, в основном руку, направить в нужную сторону.

Отделение. Отделение производят для того, чтобы подростка на какое-то время оградить от ситуации, в которой он находится, и чтобы он не подвергался воздействию определенных возбудителей и был в состоянии контролировать свое поведение.

Этапы отделения:

1) вступите в контакт;

2) назовите неадекватное поведение и попросите прекратить его;

3) скажите, что последует отделение, назовите место и количество минут;

4) сопроводите подростка к месту отделения;

5) назовите адекватное поведение там;

6) назовите адекватное поведение после отделения;

7) еще раз назовите длительность отделения и оставьте подростка.

В комнате для игр дети заняты различными делами. Роман решил раскрашивать, и занят кисточками и акварельными красками. Он уже использовал много бумаги, но каждый раз ему нужен новый лист. Он постоянно отходит от своего стола, держа в руке мокрые кисти. Сначала он вмешивается в дела Ани, потом переносит свое внимание на Диму. Роман идет к шкафу с игрушками и собирается достать из него головоломку.

Воспитатель неоднократно дает ему наставления, но Роман каждый раз придумывает что-то новенькое. Его моторика становится все более напряженной. Роман все чаще и чаще что-то кому-то кричит или просто кричит, ни к кому не обращаясь. После такого начала воспитатель решает, что Романа лучше всего на какое-то время отделить от группы. «Послушай-ка, Роман! (1) Ты так занят, что тебе не удастся сделать то, о чем я тебя прошу (2) Теперь ты пойдешь и сядешь на пуфик в углу. Ты там будешь сидеть три минуты (3) спокойно и молча (5). После этого сможешь продолжать рисовать (6). Пойдем, я тебя отведу» (4).

Возвращая ребенка в обычную ситуацию, руководитель группы должен помнить о следующем:

- после отделения расскажите другим воспитанникам, по какой причине оно произошло;
- дайте наставление группе о том, как реагировать на подростка после его возвращения;
- приведите его;
- обратная связь, ориентированная на выработку адекватного поведения на месте;
- назовите адекватное поведение, ожидаемое от подростка;
- наблюдайте за ним и другими воспитанниками, проведите обратную связь и при необходимости направляйте ситуацию, применяя обратную связь и наставления.

Приоритетным направлением личностного развития является индивидуализация деятельности, позволяющая увидеть неповторимость и уникальность каждого ребенка, выделение в нем хороших сторон и опора на них в своей работе, а не просто на соответствующий возрастной норматив.

2.9. Программа социально-психологического тренинга, направленного на профилактику суицидального риска

В настоящее время педагогами-психологами выявлены основные направления коррекции суицидального риска в подростковой среде. К ним относят: обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса. Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения школы, друзей и т.д. Наиболее эффективно проведение тренинга разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Овладение навыками практического применения активной стратегии разрешения проблем, совершенствование поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха.

Цель: снижение уровня суицидального риска.

Задачи:

- снизить уровень эмоционального напряжения;
- обучить навыкам конструктивным способам разрешения конфликтных и трудных жизненных ситуаций;
- актуализировать жизненные цели.

Место проведения занятия: учебная аудитория.

Форма проведения занятий: групповые занятия.

Программа состоит из 12 занятий по 120 минут каждое (24 часа). Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Работа в рамках каждого занятия делится на 3 основных этапа:

- вводная часть (разминка, создание дружелюбной атмосферы);
- основная часть;
- заключительная часть (отработка усвоенного материала, рефлексия).

В программе занятия делятся на несколько блоков:

1. Вводный блок (знакомство участников, создание благоприятной атмосферы) – одно занятие.

2. Снятие эмоционального напряжения (снятие эмоционального напряжения, обучение способам саморегуляции) – второе и третье занятия.

3. Изучение эмоциональных состояний (рассмотрение собственных эмоциональных состояний и их регулирование) – четвертое занятие.

4. Конфликтные ситуации (рассмотрений поведения в конфликтных ситуациях, обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций) – пятое занятие.

5. Преодоление трудных жизненных ситуаций (разрешение трудных ситуаций, изменения отношения к ТЖС, преодоление неудач) – шестое, седьмое, восьмое занятия.

6. Повышение самооценки участников – девятое занятие.

7. Планирование и актуализация жизненных целей – десятое и одиннадцатое занятия.

8. Завершающее занятие (проверка «багажа» навыков, проверка эффективности занятий) – двенадцатое занятие.

Занятие № 1 (вводное).

Цель: создание рабочей атмосферы и знакомство участников с предстоящей деятельностью.

Материалы и оборудование: бейджи, карандаши, фломастеры, цветные ручки, доска (или постер).

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<p><i>Вступительное слово ведущего.</i> Обозначение целей занятия. Обсуждение хода занятий. Обсуждение ожиданий и рекомендаций участников</p>	<p>Представление ведущего; выбор стратегии взаимодействия в ходе занятий</p>	<p>10 минут</p>	
<p>Оформление бейджей</p>	<p>Знакомство участников; включение в работу</p>	<p>7 минут</p>	<p>Участники могут использовать как собственные имена, так и вымышленные (имена персонажей, прозвища и т.п.)</p>
<p><i>Правила группы.</i> Введение основных правил работы в группе</p>	<p>Настрой на работу; обозначение основных форм работы группы</p>	<p>10 минут</p>	<p>Основные правила работы в группе приведены в приложении 1</p>
<p><i>Снежный ком.</i> Каждый участник по кругу называет свое имя и, желательно, какое-либо дополнение к нему, прилагательное (какой я). Каждый следующий участник повторяет сказанное предыдущим и говорит от себя. Так «снежный ком», нарастая, проходит по кругу</p>	<p>Знакомство участников; создание доверительной атмосферы</p>	<p>5 минут</p>	

<p><i>Знакомимся по кругу.</i> Группа встает в два круга – внешний и внутренний, лицом к лицу. Получившиеся пары в течение двух-трех минут знакомятся и рассказывают о себе, а затем внутренний круг смещается вправо на одного человека. Цикл повторяется, пока не будет пройден весь круг</p>	<p>Знакомство участников; создание доверительной атмосферы</p>	<p>8 минут</p>	
<p><i>Упражнение «Зеркало».</i> Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением»</p>	<p>Создание доверительной атмосферы; физическая разминка; развитие навыков взаимодействия</p>	<p>10 минут</p>	
<p><i>Психотерапевтическая сказка «Коряга».</i> Прочтение сказки. Индивидуальные ответы. Групповое обсуждение</p>	<p>Диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения</p>	<p>40 минут</p>	<p>Ход упражнения приведен в приложении 2</p>
<p><i>Кирпич.</i> Участники садятся в кресла, закрывают глаза. Приподнимают руки и кладут ладони параллельно друг другу на некотором расстоянии (20–30 сантиметров). Ведущий: «Итак, глаза закрыты, руки подняты, ладони «смотрят» друг на друга. Делая легкие движения сближения и удаления, надо постараться почувствовать, что же там, между ладонями. Возможно, кроме ощущения</p>	<p>Снятие напряжения; развитие навыков взаимодействия</p>	<p>20 минут</p>	<p>Если число участников занятия нечетное, то возможно участие ведущего</p>

тепла, вам удастся почувствовать, как пространство между ладонями начинает пружинить, как бы уплотняться, препятствовать сближению рук. Когда границы силового поля будут становиться все более определенными, вы должны почувствовать, как вы удерживаете между ладонями невидимый кирпич. Возможно, этот кирпич будет нагретым, и даже сильно нагретым. Итак, в течение минуты попробуйте почувствовать между ладонями уплотнение пространства и ощутить невидимый, но тяжелый кирпич. Глаза все время закрыты. Аккуратно положите кирпич вниз, на пол. Ощутите между ладонями второй кирпич. За вторым – третий и т.д. После окончания упражнения оценим, сколько кирпичей вам удалось собрать таким образом на полу. Итак, с закрытыми глазами приступайте к упражнению. Самое главное – как следует ощутить свой первый кирпич. На все упражнение – одна минута. Внимание, начали. (Пауза 60 секунд.) Закончили. Пожалуйста. (Пауза 8 секунд.) Спасибо.

А теперь группа разделяется на пары. В каждой паре задача первого партнера – как бы материализовать кирпичи, сжимая их ладонями слева и справа. Задача другого партнера – нащупывать эти кирпичи, подводя свои ладони сверху и снизу. Нашупав кирпич, нужно забрать его у партнера движением рук на себя. Старайтесь делать это упражнение с закрытыми глазами; если оно будет получаться, то можно попробовать и с открытыми. Итак, после деления на пары, первые номера материализуют кирпичи, вторые номера их ощущают, заби-

рают себе и складывают на пол. Затем откройте глаза и покажите ведущему на пальцах, сколько кирпичей Вам удалось ощутить. Пожалуйста! (Пауза 8 секунд.) Теперь по очереди расскажите друг другу о своих впечатлениях от этого упражнения, то, что вы ощущали, что чувствовали, насколько отчетливо и ярко вам удалось сформировать внутренние образы»			
<i>Пожелания.</i> Все участники сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящим игрокам. Можно одному из игроков, если есть желание	Завершение занятия; создание позитивного настроения	10 минут	Ведущий тренинга высказывает свое пожелание в конце круга

Занятие № 2.

Цель: снятие эмоционального напряжения и обучение навыкам саморегулирования.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<i>Разожми кулак.</i> Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями	Эмоциональный разогрев	10 минут	Предупредить ребят, что не нужно ломать пальцы партнера, разжимать кулак надо, не причиняя боли
<i>Посидите так, как сидит...</i>	Снятие эмоцио-	10 минут	

<p>Участникам предлагается посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т.д.</p>	<p>нального напряжения</p>		
<p><i>Ночные дятлы.</i> Упражнение поможет сделать правильный выбор в борьбе равнозначных, но противоположных мотивов. «Вы слышали о ночных дятлах, которые по ночам одновременно бьют в виски? Это сравнение шуточное, но в нем есть глубокий смысл. Речь идет о внутренних противоречиях, которые до утренней зори «долбят» наши головы. Фактически – это борьба противоположных мотивов, которые часто бывают субъективно равнозначны. Нет сна, нет выхода. Но достаточно сделать правильный выбор: уйти – остаться, помнить – забыть, простить – не простить, и прекратятся страдания. Выбор – смерть панике. Выбор – избавление от птицы-перфоратора. Выбор – это выход. Разделите лист на две части под заголовками: «Я хочу, но не могу» и «Я не хочу, но должен». Опишите по пять ситуаций соответственно. Рассмотрим их, отвечая на вопросы: «Что произойдет, если я осуществлю желание. Что мне мешает?» и «Что произойдет, если не выполню обязательств. Кому я должен?» Попытайтесь сделать предварительный выбор». Члены группы зачитывают свои ситуации и их анализ. Проводится коллективное обсуждение каждой ситуации</p>	<p>Снятие напряжения</p>	<p>30 минут + обсуждение (20 минут)</p>	
<p><i>Тренировка эмоциональной устойчивости.</i></p>	<p>Тренировка эмо-</p>	<p>20 минут</p>	

<p>Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа. Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле».</p> <p>После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие».</p> <p>После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия</p>	<p>циональной устойчивости</p>		
<p><i>Абажур.</i></p> <p>Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх. Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и</p>	<p>Экспресс-регуляция своего эмоционального состояния</p>	<p>10 минут + обсуждение (10 минут)</p>	<p>Как менялось состояние участников по мере того, как они мысленно поворачивали абажур? Где и как в реальной жизни можно использовать такой</p>

плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...»			прием саморегуляции?
<i>Я хочу тебе подарить.</i> Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку	Завершение занятия. Создание позитивного настроения	10 минут	

Занятие № 3.

Цель: снятие эмоционального напряжения и обучение навыкам саморегулирования.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ненужный бланки (чеки, фантики), ручки, фломастеры музыкальный центр.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<i>Это Я!</i> Один участник выходит на середину. Его задача одним жестом передать свой характер или какую-то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место. Ведущие выходят по желанию, не нужно в этом упражнении «принуждать» ребят. Если вначале желающих не находится, ведущий показывает пример сам	Эмоциональный разогрев	10 минут	
<i>Семь свечей.</i> «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра	Релаксация, снятие напряжения	10 минут + обсуждение (10 минут)	Как менялось состояние участников по мере выполнения этого

<p>от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.</p> <p>Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении</p>			<p>упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?</p>
<p><i>Сурдо-мантра.</i></p> <p>Участники садятся на стулья в круг и завязывают себе повязками глаза. Тренер включает музыку и дает установку: «Займите удобное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза и полностью освободитесь от мыслей. Нет угрозы и тревожности. Нет обиды и одиночества. Нет страха и ограничений. Станьте звуком, ноткой, частичкой этой мелодии. Странствуйте по собственным ощущениям, по просторам своей души. Ваше дыхание послушно сливается с мотивом, становится спокойным и чуть заметным. Ваше лицо легкой улыбкой отразит удовольствие от свободы парения. От возможности перевоплощения в ваших фантазиях. Не бойтесь создавать и менять образы, это ваше право, это вы. Вы индивидуальны, неповторимы и прекрасны. Попробуйте руками повторить то, что видите сейчас, что чувствуете сейчас. Ваши ладони и пальцы, переплетаясь в танце, касаясь друг друга, дают возможность реально ощутить плоды воображения. Не нужно контролировать свои ощущения</p>	<p>Снятие напряжения</p>	<p>20 минут + обсуждение (10 минут)</p>	

<p>и действия. Не нужно добиваться их соответствия. Вас никто не видит, не оценивает, потому, что никого нет. Есть только вы и музыка. Музыка – это окружающий мир, он принял вас. Вы в музыке. Музыка в вас. Мир наполнил ваше сознание добром, а сердце – любовью. Вы впустили и приняли его. Вы теперь неразделимы, вы – единое целое. Теперь вы сильны и свободны, вечны и безграничны. Отражаясь в каждой капле дождя, став пением птиц и запахом цветов, вы – в музыке. Музыка – в вас. Вы вошли в мир без границ. Беспредельный мир заполнил вас. Это – вы». Музыка стихает и заканчивается. Участники снимают повязки</p>			
<p><i>Радуга.</i> Упражнение научит управлять чувствами с помощью техники визуализации цветовой гаммы. «Цвет в нашей жизни играет огромное значение. Он оказывает непосредственное влияние на эмоциональную сферу человека. Известно, что холодные тона успокаивают, расширяют пространство, а теплые возбуждают, стимулируют активность, наполняют формы, предметы и явления новым содержанием. Не случайно в психотерапии цвету отводится особое значение. Известны психотехники визуализации Шакти Гавейн, медитативные техники переживания цвета К. Томас, Луизы Хей, Л.П. Гримак, В. Н. Ковалева и других авторов. Итак, для коррекции настроения либо с целью упорядочения мыслей и гармонизации чувств можно использовать цветовую гамму радуги или выбрать тона по своему усмотрению. В реальной жизни это упражнение поможет вызвать же-</p>	<p>Научиться вызывать у себя необходимые эмоциональные состояния за счет переживания цвета и использовать их в качестве субъективных детерминантов поведения</p>	<p>20 минут + обсуждение (10 минут)</p>	

лаемое эмоциональное состояние, если использовать одежду и аксессуары соответствующего цвета. Научиться этому легко, если в течение дня предпочитать один выбранный цвет, например: «Сегодня я буду девушкой «в голубом», и посвящу весь день своим мыслям, ощущениям, стану неторопливой, романтической, задумчивой». Чтобы фиксировать и удерживать это состояние до конца дня необходимо подобрать одежду, лак для ногтей, заколку и все, что удастся – в голубых тонах. Проживите этот день в новом для себя образе, потому что следующий будет окрашен новым цветом и другими эмоциями. Предположим, красным: тогда нет преград и запретов, есть место эксперименту, общению, интриге, любви и активности. Сегодня девушка в красном позволит себе то, о чем вчера мечтала девушка в голубом. Пройдет ночь и утро подарит новую палитру – выбирайте! Раздадим кружочки из цветной бумаги. Каждый из нас переживет семь состояний души, передавая листы по кругу в левую сторону от меня. Почувствуйте разнообразие соответствия вашего душевного состояния с предложенным цветом. В данном случае он не декодируется и не анализируется – это не более чем ваше индивидуальное цветоощущение. Пример: голубой – лирика, отдых, лень, мечты, планы, воспоминания, уединенность, т.е. покой и духовность. Оранжевый – кураж, фарс, игра, т.е. активность и интрига. Зеленый – проявление глубоких чувств, самоанализ и т.д. Попробуйте найти соответствие вашего мироощущения к предложенному вам цвету. Эта несложная цветогимнастика поможет навести порядок в мыслях и

сердце, ощутить состояние гармонии»			
<p><i>Мусор.</i> «Зачастую у нас бывают ситуации, с которыми связаны неприятные чувства, мысли. Сейчас мы совершим ритуал утилизации отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову в ситуациях, вызывающих повышенную тревогу. Для этого на ненужной бумаге напишем все неприятное. Желательно писать некрасиво, небрежно, можно левой рукой».</p> <p>После того, как участники напишут все плохое, они торжественно это «утилизируют» – рвут на мелкие кусочки бумагу и бросают ее в мусорное ведро. Кто-то из участников выносит ведро в мусоропровод или контейнер. Участники обсуждают чувства, мысли, возникшие в ходе проделанной работы</p>	Отреагирование негативных переживаний	10 минут + обсуждение (10 минут)	
<p><i>Аплодисменты по кругу.</i> Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа</p>	Завершение занятия. Создание позитивного настроения	10 минут	

Занятие № 4.

Цель: изучение эмоциональных состояний.

Материалы и оборудование: карточки с эмоциями, газеты, различные предметы (стул, ручка, пуговица и т.д.).

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<p><i>Если бы я был...</i> Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т.д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями</p>	<p>Эмоциональный разогрев</p>	<p>15 минут</p>	
<p><i>Наши эмоции – наши поступки.</i> Участникам предлагается продолжить предложения: Я огорчаюсь, когда... Я злюсь, когда... Мне плохо, когда... Я радуюсь, когда... Я спокоен, когда... Мне нравится, когда... Мне не нравится, когда... Мне хорошо, когда... Как только эта часть работы будет закончена, участникам</p>	<p>Обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением</p>	<p>30 минут</p>	

<p>предлагается продолжить предложения дальше: «Когда... и я поступаю...».</p> <p>Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Ведущий предлагает группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!» В каких ситуациях этот постулат приемлем?</p>			
<p><i>Дотронься до...</i></p> <p>По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного, и т.д.</p>	Эмоциональная разрядка	10 минут	
<p><i>Бумажные мячики.</i></p> <p>Участники делают из старых газет мячики, группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4–5 м друг напротив друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами, выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей</p>	Достижение эмоциональной разрядки	10 минут	
<p><i>Замороженные.</i></p> <p>Группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль замороженных, вторая половина – реаниматоров. Задача замороженных – застыть и не реагировать на внешние раздражители. Задача реаниматоров – оживить замороженных, не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты. Замороженный считается реанимированным, если он</p>		20 минут	

<p>улыбнется или поменяет позу. На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами</p>			
<p><i>Он – эмоция.</i> Возьмите карточки с обозначением эмоций. Для игры используйте только слова, обозначающие эмоцию. Например, слово «Грусть». А теперь вспомните своих знакомых и «подберите» одного из них к этому слову? Кто подходит? Кто внутренне «похож» на это слово? Образ какого человека соответствует состоянию грусти? Возьмите наугад следующую карточку, пусть на ней будет написано слово «Радость». Подумайте, кто из коллег своим мироощущением, характером, отношением к себе и людям олицетворяет это слово? Переберите таким образом 5–7 карточек, пока не устанете</p>	<p>Рассмотрение поведения людей в соответствии с эмоциями</p>	<p>20 минут</p>	
<p><i>Случай в лифте.</i> Организация: восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь (имитация лифта). Остальные участники становятся наблюдателями. Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями. Участникам объясняют сюжет игры: «Вы все – жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно – вы узнаете, когда вытащите карточку». Раздайте карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний. Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Называть словом его нельзя. Участники разыгрывают ситуа-</p>	<p>Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний</p>	<p>30 минут + обсуждение (15 минут)</p>	<p>Варианты карточек: радость, восторг, удовольствие, интерес, волнение, возбуждение, горе, страдание, печаль, депрессия, злость, раздражение, негодование, возмущение, страх, тревога, опасение, презрение, высокомерие, пренебре-</p>

<p>цию в течение 10–15 минут. Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.</p> <p><i>Вопросы участникам:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как удалось передать состояние? 2. Как в жизни я проявляю это чувство? 3. Как часто я испытываю это чувство и в каких ситуациях? 			<p>жение, стыд, самоуничижение, неловкость, удивление, изумление</p>
<p><i>Я передаю тебе...</i></p> <p>Участники «передают» друг другу эмоцию, настроение и т.д.</p>	<p>Завершение занятия. Создание позитивного настроения</p>	<p>10 минут</p>	

Занятие № 5.

Цель: обучение навыкам преодоления конфликтных ситуаций.

Материалы и оборудование: карточки со словами, шнур.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<p><i>Приветствие.</i></p> <p>Участникам предлагается представить, что они встретились все вместе через пять лет. Как бы они поздоровались?</p>	<p>Создание доброжелательной рабочей обстановки</p>	<p>10 минут</p>	
<p><i>Холодный суп.</i></p> <p>Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами «уверенный», «неуверенный», «агрессивный», «манипулятивный».</p> <p>Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы</p>	<p>Изучение поведения в конфликтной ситуации</p>	<p>50 минут</p>	

<p>поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного – к уверенному и т.д.</p> <p>Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию: вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.</p> <p>Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.</p> <p>Содержание карточек:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спросите официанта: «Этот суп подается холодным?» 2. Отставьте тарелку в сторону. 3. Встаньте и покиньте заведение. 4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: «Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!» 5. Скажите официанту: «Я хотел бы поговорить с менеджером». 6. Скажите официанту: «Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное». 			
---	--	--	--

<p>7. Спросите официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?»</p> <p>8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.</p> <p>9. Скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его».</p> <p>10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.</p> <p>11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.</p> <p>12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым – совершенно холодным, я имею в виду!»</p>			
<p><i>Нахал.</i> Ну бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. Как быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева – добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается.</p>	<p>Усовершенствовать умение выстраивать свое речевое поведение в экстремальной ситуации</p>	<p>20 минут + обсуждение (10 минут)</p>	

В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным			
<i>Топтыжка.</i> «Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне. Инна говорит: «Я прощаю тебя, Татьяна, потому, что ты спешила на работу» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: «Я не обижаюсь на тебя Таня. В этом троллейбусе так тесно и всем надо ехать» и т.д. Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться	Формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	10 минут + обсуждение (5 минут)	Наступать на ногу необходимо чисто символически, без усилия. Участники могут снять обувь
<i>Рефлексия.</i> Участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет	Завершение занятия. Создание позитивного настроения	10 минут	

Занятие № 6.

Цель: обучение навыкам преодоления трудных жизненных ситуаций.

Материалы и оборудование: карточки с ситуациями.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<i>Дружеская рука.</i> Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кто больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит.	Формирование доверительной атмосферы в группе	10 минут	

<p>Задача – не открывать глаза. Важно терпение</p>			
<p><i>Жернова.</i> «Сейчас все, кроме одного человека, встают в круг, расставляют ноги шире плеч, стопы касаются стоп соседа. Вытяните руки вперед, сожмите кулаки. Начинаем размахивать ими вверх-вниз: правая рука вниз, в то же время левая – вверх, потом наоборот. Старайтесь не задевать рук партнера. Это жернова. Попробовали – остановились. Выслушайте, что будет происходить. Оставшийся вне круга участник по моему сигналу проникнет в круг. Ему придется пробраться между ногами. Внутри круга надо постараться избежать ударов кулаками. Можете присесть, можете лечь, но только на пять секунд. Как только ты присядешь или ляжешь, я начну счет. На счет «пять» вы должны приподняться, согнувшись. Ты не должен поднимать голову выше уровня кулаков участников. Ты не имеешь права выходить за пределы круга, пока кто-то еще не зайдет в круг, чтобы вытолкнуть тебя. Я обойду круг «жерновов» и положу кому-нибудь руку на плечо. Это значит, что участник должен выйти из круга – круг при этом смыкается – и зайти внутрь круга так же, как это сделал первый участник. Он выталкивает первого игрока, а сам остается в нем. Правила поведения в круге для него те же. НО! Каждый имеет право отказаться зайти внутрь круга три раза. На четвертый раз он должен войти. Затем я кладу руку на плечо следующему игроку, он выходит (если согласен и если еще не отказывался три раза) и идет в круг. И все повторяется. Это понятно? Дальше. Тот, кто вышел из-под жерновов,</p>	<p>Переживание в безопасных для участников условиях опыта «ударов судьбы» и ограничений свободы человека</p>	<p>30 минут + обсуждение (5 минут)</p>	

<p>встает в круг и тоже становится частью жерновов. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый войдет в круг. Ясно? Начали!» Обсуждение</p>			
<p><i>Развилка.</i> «Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:</p> <ul style="list-style-type: none"> – свою историю жизни; – свое положение в настоящий момент и несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни. <p>Подумайте:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Куда вы хотите пойти? – С чем встретитесь на своем пути? – Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними? – Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути? – Что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них? – Какой путь вы предпочитаете? – Что нужно сделать, чтобы на него не попасть? – По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?» 	<p>Стимуляция переживания опыта жизненного выбора</p>	<p>30 минут + обсуждение (5 минут)</p>	<p>Листы А3, наборы цветных фломастеров. Доска или лист ватмана, где тренер напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам</p>
<p><i>Три на три.</i> «Объединитесь в группы по четыре человека. Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных</p>	<p>Развитие гибкости мышления и толерантного отноше-</p>	<p>35 минут</p>	<p>Наборы из трех карточек (см. в описании упраж-</p>

<p><i>ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.</i></p> <p>Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти 3 положительные и 3 отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь».</p> <p><i>Содержание карточек.</i></p> <p><i>Карточка 1.</i></p> <p>Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как:</p> <p><i>Карточка 2.</i></p> <p>У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что:</p> <p><i>Карточка 3.</i></p> <p>Сегодня я узнал(а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: Сегодня я узнал(а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что:</p> <p>После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате в каждом случае, получается, по 9–12 аргументов «плохо» и «хорошо»</p>	<p>ния к различным событиям жизни</p>		<p>нения) – 3–5 наборов</p>
<p><i>Спасибо вам...</i></p> <p>Спасибо вам, за то что...</p>	<p>Завершение занятия. Создание позитивного настроения</p>	<p>5 минут</p>	

Занятие № 7.

Цель: обучение навыкам преодоления трудных жизненных ситуаций.

Материалы и оборудование: мел, коробки, ручки, маркеры, листы А4.

Продолжительность занятия: 120 минут

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<p><i>Подари улыбку.</i> Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру</p>	<p>Создание доброжелательной рабочей обстановки</p>	<p>10 минут</p>	
<p><i>Узкий мост.</i> Ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая, таким образом, мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга?</p>	<p>Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях</p>	<p>20 минут + обсуждение (5 минут)</p>	<p>В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?</p>
<p><i>Выйди из круга.</i> Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, – это трудная работа, требующая мужества и</p>	<p>Определение способности находить выход из сложных</p>	<p>30 минут + обсуждение (5 минут)</p>	

<p>иногда – полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия и выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти – вырваться за 2–3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг – не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить»</p>	<p>ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям</p>		
<p><i>Генеральная уборка.</i> Инструкция. «Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что перебирают все вещи и определяют их ценность: что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак – как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее. Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много всего: это и что-то очень ценное, это и что-то сломанное, треснувшее, так и оставшееся на том же месте вашей души, каждый раз царапающее вас, когда нечаянно заденете. Возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф». «Мусор» – это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого. «Сейф» – это то,</p>	<p>Инвентаризация негативного и позитивного жизненного опыта</p>	<p>40 минут</p>	

<p>что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это. «Чердак» – это то, что вам не очень-то и нужно, но вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.</p> <p>Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно: чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами, а потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.</p> <p>Теперь вспомните самое дорогое для вас: моменты и события своей жизни, людей, предметы, места. Пометьте их на листочках, и распределите их по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока вы думали; у вас изменилось к этому отношение и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.</p> <p>Теперь подумайте о том, что вашей жизни есть не очень-то и нужное, но и выкинуть это из жизни, из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но, может быть, вы перемените свое отношение и тогда поместите в какие-то другие коробки.</p> <p>Теперь вам нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте: ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку «Чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз.</p>			
---	--	--	--

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча. Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатываю скотчем. После занятий я его выкину на помойку. Остальные коробки возьмите домой, и определите каждую на свое место»			
<i>Пожелание.</i> Пусть каждый день будут похож на...	Завершение занятия. Создание позитивного настроения	10 минут	

Занятие № 8.

Цель: обучение навыкам преодоления трудных жизненных ситуаций.

Материалы и оборудование: карточки.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<i>Настроение.</i> Подросткам предлагается высказать предположение, какое настроение у соседа справа. «Мне кажется, что у ... сегодня ... настроение»	Создание доброжелательной рабочей обстановки.	10 минут	
Игра-тренинг (140 минут)			
<i>1. Постановка цели.</i> Ведущий предлагает участникам игры задуматься, есть ли у них воспоминание о каком-либо жизненном эпизоде, когда они испытали чувство досады от того, что сорвалось какое-то дело. Сорвалось по независящим от самого человека обстоятельствам. Например: вы собирались с друзьями в поход, но начался такой ужасный			

<p>ураган, что вы вынуждены были остаться дома. На обдумывание дается 1–2 мин. Потом ведущий просит одного из подростков поделиться своими воспоминаниями. Это будет, как правило, тот подросток, который уже справился с последствиями пережитой неудачи. Те, у кого психологический дискомфорт сохранился, раскрываются не так быстро. Однако озвучивание чужих неприятных историй, имевших место в прошлом и пережитых, дает надежду на то, что и он или она смогут справиться со своими неприятностями</p>			
<p>2. <i>Объяснение метода.</i> Участники должны понять, почему им предлагается игра. Тезис: «Ролевая игра дает возможность безболезненно для личности делать ошибки, анализировать их, отстаивать любую, даже парадоксальную (странную, резко расходящуюся с общепринятой) точку зрения. Кроме того, возможность побыть в чужой роли дает нам время на отдых от самих себя, от наших собственных переживаний»</p>			
<p>3. <i>Раздача литературного материала.</i> Озорной скрипичный ключ Сел среди мохнатых туч. Вместе с ним сидел на тучах Нот веселых хор певучий. Тучи ливнем пролились, Полетели ноты вниз. Мчит по лужицам такси, Важно едет нота Си. «Си», – свистит сирена, – «Дайте путь мгновенно!»</p>			

<p>Ну а где же нота Ля? Забрала ее земля. И поют колосья «Ля» многоголосьем. Ноту До, суров и строг, Пароходный взял гудок. «До!» – ревут у входа В гавань пароходы. Озорная нота Ре Шумно плещется в ведре. Фа поймал огромный кот. «Фа!» – шипит он у ворот. Соль нельзя найти нигде. Соль растаяла в воде. Выйдет солнышко гулять, Станет землю согревать, Просохнет сад да улица, И Соль кристаллизуется. Соль пойдет в присядку Прыгать без оглядки! Ноту Ми взяла синица, Отнесла ее сестрицам. Прежде чем воды напиться Иль к кормушке опуститься, Дружно «Ми» кричат синицы. Ну а ключ пошел лечиться. Он купался в лужах И теперь простужен. Скоро ключ поправится,</p>			
--	--	--	--

<p>Ноты соберет. Все у тех наладится, Кто хочет, верит, ждет.</p> <p>Роли: скрипичный ключ, До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си, так-си, кот, два парохода, тучи (несколько карточек), колосья (несколько карточек), главная синица, синицы (несколько карточек), ведро, дождевики, Земля, Солнце</p>			
<p><i>4. Чтение вслух текста.</i></p>			
<p><i>Представление ситуации.</i></p> <p>Ситуация: было намечено хорошее дело, но оно сорвалось. Однако неудача не должна рассматриваться как непоправимое несчастье. Участники сорвавшегося дела могут снова собраться вместе и начать все сначала. Но у каждого участника свой характер. Мы должны выяснить: захотят ли они вернуться; как каждый в отдельности переживает ситуацию. При проведении рефлексии в случае работы с детьми до 12 лет не следует задавать слишком развернутые вопросы: достаточно просто попросить ребенка, исполняющего ту или иную роль, охарактеризовать свое состояние; с подростками можно провести более углубленную рефлексию</p>			
<p><i>Постановка задачи.</i></p> <p>Входя в игру, человек принимает на себя роль персонажа, соглашаясь на время соответствовать его полу, возрасту, облику. Задача игроков – соответствовать общим представлениям об образе, в том числе используя речевые, пластические, мимические и прочие приемы</p>			
<p><i>Раздача карточек.</i></p> <p>Карточки перемешать и произвольно раздать</p>			
<p><i>Ролевая игра по тексту.</i></p>			

<p>Вхождение в роль (каждый участник должен вслух «отречься от своего имени» и принять на себя роль, например, ноты, парохода и т.д.).</p> <p>После этого отношение ведущего к участникам игры меняется. Перед ним не ученики, а ноты, пароходы, колосья и т.д. Можно начать обращаться к каждому ребенку на вы. Это поднимает значимость игрока в собственных глазах.</p> <p>Соответствие роли (участники должны показать, как выглядит пароход, какая из себя туча, каков собой кот и т.д.).</p> <p>Рефлексия ситуации (предупредите участников, что они не должны особенно обращать внимание на мнение окружающих, а могут высказывать свое личное видение ситуации).</p> <p><i>Вопросы, которые могут быть использованы во время игры:</i> Зачем ноты расселись на тучи? Это был легкомысленный поступок? Скажите, нота ..., что вы чувствовали, когда неслись на землю вместе с каплями дождя? Вам было холодно? Вас беспокоила влажность? Это был холодный или жаркий день? Что вы ощутили, когда... (далее по ситуации стихотворения). Вы уверены, что произошедшее вам не нравится? Может быть, вас просто тревожит новизна ситуации? Вы хотите вернуться? У вас есть такая возможность</p>			
<p><i>Общегрупповая рефлексия и выход из ролей.</i></p> <p><i>Вопросы, которые задаются после выхода из ролей:</i> вам досталась та роль, которую вы бы хотели получить? Чем вас устроила роль? Чем не устроила? Что бы вы хотели изменить в вашей ситуации (ноты, кота, ведра, колосья, синиц...)? Измените и покажите нам</p>			

<p><i>Резюме группы.</i> Общий вывод. Он может быть самым необычным. Главное – не спешите закончить игру, дайте всем высказаться</p>			
--	--	--	--

Занятие № 9.

Цель: осознание собственной уникальности.

Материалы и оборудование: лист А4, фломастеры, цветные ручки.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<p><i>Я знаю, что ты сегодня...</i> Участники в кругу бросают друг другу мяч со словами «Я знаю, что ты сегодня...». Принимающий мяч соглашается с предположением или нет</p>	Создание доброжелательной рабочей атмосферы	10 минут	
<p><i>Назови свои сильные стороны.</i> Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности. Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как использовал в своем рассказе можно меньше засоряющих язык слов, например: «ну», «вот», «если» и т.п.</p>	Упражнение развивает способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других	20 минут	
<p><i>Ладони.</i> На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные уча-</p>	Повышение самооценки, обучение подростков умению находить в	20 минут + обсуждение (5 минут)	Обязательно необходимо зафиксировать внимание уча-

<p>стники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга</p>	<p>других людях положительные качества</p>		<p>стников на том, что пишутся только положительные качества</p>
<p><i>Сигнал.</i> Участники достаточно близко стоят в кругу и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения</p>	<p>Разминка, улучшение атмосферы в группе</p>	<p>10 минут</p>	
<p><i>Клон.</i> Инструкция. «Представьте, что однажды вы узнаете, что кто-то ради какого-то странного эксперимента создал ваш клон. Он в точности похож на вас. Настолько, что никто, даже близкие люди, не в состоянии отличить его от вас. Вам срочно нужно что-то делать, потому что день за днем клон вытесняет вас из вашей собственной жизни. Подумайте, что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Как вы сможете помочь своим друзьям, кто из вас клон, а кто настоящий? Как вы сможете своим родным помочь понять, кто из вас клон, а кто настоящий? Учтите, что по внешнему поведению, по манере говорить и по тому, что именно вы обычно говорите и делаете, вас различить невозможно. Найдите в себе что-то такое, что невозможно повторить!</p>	<p>Стимуляция осознания собственной уникальности</p>	<p>30 минут + обсуждение (5 минут)</p>	

Обсуждение. «Поделитесь, что поможет отличить вас от вашего клона?»			
<i>Рефлексия.</i> Мне сегодня понравилось в занятии то, что...	Завершение занятия. Создание позитивного настроения	10 минут	

Занятие № 10.

Цель: планирование и актуализация жизненных целей.

Материалы и оборудование: лист А4, фломастеры, цветные ручки, зеркало, контур дерева.

Продолжительность занятия: 120 минут

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<i>Дружеские руки.</i> Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым. И так продолжается, пока каждый не пройдет вдоль строя	Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров	10 минут	Необходимо предупредить ребят, что делать больно нельзя
<i>Волшебное зеркало.</i> Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркальца», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел»	Актуализация жизненных целей	30 минут	По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми

<p><i>Мои жизненные цели.</i> Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно: важно, что они это осознали для себя</p>	<p>Развитие мотивации к достижению жизненных целей</p>	<p>20 минут + обсуждение (10 минут)</p>	<p>Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?</p>
<p><i>Цели и дела.</i> Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и выбирается наиболее часто встречающийся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены</p>	<p>Развитие умения планировать свои дела, ставить реальные выполнимые цели и достигать их</p>	<p>20 минут</p>	<p>Обсуждение: помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?</p>
<p><i>Дерево цели.</i> <i>Инструкция:</i> «Это – дерево цели. Нарисованное дерево выступает символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень реальных или возможных умений. Сейчас нам нужно проделать такую работу. Напишите свое имя зеленым маркером»</p>	<p>Осознание участниками своих возможностей и ресурсов в планировании жизненного пути; анализ групповой картины</p>	<p>20 минут</p>	<p><i>Оснащение и реквизит:</i> контурное изображение дерева на плакате, маркеры двух контрастных цветов (например, зеленый и</p>

ром там, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале. Обозначьте красным маркером то место на дереве, которое для вас будет означать самый высокий уровень, собственных достижений в жизни»	разрыва притязаний и вероятности достижений		красный)
<i>Аплодисменты по кругу.</i> Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа	Завершение занятия. Создание позитивного настроения	10 минут	

Занятие № 11.

Цель: планирование и актуализация жизненных целей.

Материалы и оборудование: лист А4, ручки.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<i>Приветствие.</i> Участники по команде тренера с закрытыми глазами ходят по комнате. Когда они встречаются друг с другом, то, не открывая глаз, здороваются и называют имя. По команде тренера они открывают глаза и проверяют – угадали товарища или нет	Создание доброжелательной рабочей обстановки	10 минут	

<p><i>Альпинист.</i> «Представьте, что вы – альпинист, покоряющий вершину. С вершины очень важно увидеть свою дальнейшую жизнь, свой путь к самореализации. <i>Восхождение</i> – первая половина жизни. Я буду задавать Вам вопросы, а вы при ответе на них, постарайтесь осуществить проекцию реального в воображаемый мир путешествия.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что чувствуете? – Как преодолеваете препятствия? – Какие это препятствия? – Что вы взяли с собой? Для чего? – Хватит ли провизии на полное восхождение? – Кто поднимается вместе с вами? – Вам не хотелось вернуться? – Вы готовы к неожиданностям? – Что/кто вас ждет на вершине? <p><i>Вершина.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Что чувствуете? – Оценка ощущений после восхождения. Яркие впечатления. – Что/кого видите на вершине? 	<p>Планирование жизни; формирование уверенности в себе</p>	<p>30 минут + обсуждение (10 минут)</p>	
--	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> – Какие мысли посетили вас? – Стоит сделать паузу, отдохнуть, подумать о результатах подъема и планировать спуск. <i>Спуск</i> – вторая половина жизни. – Что чувствуете? – Хорошо ли подготовились? – Что хотите оставить на вершине? (лишний груз) – Что легче подъем или спуск? – Какие препятствия вы преодолеваете? – Кто рядом с вами? – Какие перспективы перед вами открываются? 			
<p><i>Это хорошо.</i></p> <p>«Если дует ветер перемен – нужно строить не щит от ветра, а ветряные мельницы.</p> <p>Перечислите и запишите события вашей жизни, требующие поддержки и формирования нового отношения (развод, предательство, увольнение и т.п.). Сложите и опустите лист в «Почтовый ящик», который стоит в центре круга. Каждый получит письмо с просьбой о помощи. Тренер-почтальон раздает их со словами: «Вам письмо», называя по имени каждого участника.</p> <p>Задача: Рационализировать ситуацию, найти в ней положительные стороны. Оптимистично настроить автора. Дать хороший совет</p>	<p>Выстроить стратегию и тактику с целью формирования позитивной оценки ситуации</p>	<p>20 минут</p>	

Декларация самооценности.

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

<p>Все, что Я вижу и ощущаю, говорю и делаю, думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.</p> <p>Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.</p> <p>Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.</p> <p>Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.</p> <p>Я – это Я, и Я – это замечательно</p>			
<p><i>Спасибо.</i></p> <p>Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат «Да!» или «Спасибо!»</p>	<p>Завершение занятия.</p> <p>Создание позитивного настроения</p>	<p>10 минут</p>	

Занятие № 12.

Цель: закрепление полученных навыков.

Материалы и оборудование: лист А4, ручки, свеча.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Описание упражнения	Цель	Продолжительность	Примечание
<p><i>Поздороваемся.</i> Участники ходят по комнате и здороваются друг с другом по команде тренера правыми локтями, левыми коленками, правой пяткой, левой щекой и т.д.</p>	Создание доброжелательной рабочей обстановки	10 минут	Следует напомнить ребятам, что не нужно делать больно партнерам специально; если кто-то не рассчитал свои силы, пусть извинится
<p><i>Перспектива.</i> «Сейчас озаглавьте листы бумаги: «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее». Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематично изображает то, что было в вашей жизни до последнего времени; второй – то, что происходит в вашей жизни сейчас; третий – то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем. После выполнения задания расскажите о трех ваших гербах. Скажите, что в них есть общего, т.е. того, что вы будете сохранять в своей жизни всегда</p>	Обучение перспективному видению себя и своей жизни	40 минут	По 3 листа А4 каждому участнику. Наборы фломастеров
<p><i>Завершение.</i> Все участники делятся на мини-группы по 3–4 человека, каждая мини-группа получает бумагу с планшеткой и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д. После чего они зачитывают полученный список прилагательных</p>	Соединение впечатлений о тренинге	20 минут	Необходимые материалы: планшетки, бумага формата А4, карандаши
<p><i>Чемодан.</i></p>	Закрепление полу-	10 минут	Записки ребят

<p>Ведущий объявляет, что блок занятий подошел к концу. На занятиях участники приобрели определенные навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему</p>	<p>ченных навыков, осознание их ценности.</p>		<p>используют для оценки результативности блока занятий.</p>
<p><i>Волшебное дерево.</i> «Волшебное дерево» – восстанавливающая энергогимнастика. В основе метода положен принцип визуализации и вхождение в образ. Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте, как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите, как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, проходит вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа</p>	<p>Снятие усталости; повышение энергетического потенциала</p>	<p>20 минут</p>	
<p><i>Последняя встреча.</i> Выключается свет и зажигается свеча. Тренер говорит всем: «Закройте глаза и представьте, что занятия в группе заканчиваются. Подумайте: что вы хотели, но не успели сказать группе. Через несколько минут откройте глаза и честно расскажите о своих сомнениях». Участники говорят о том, о чем раньше хотели, но не смогли сказать</p>	<p>Закрепление позитивных эмоциональных впечатлений о тренинге</p>	<p>20 минут</p>	

Библиографический список

1. Абубикерова, Я. Межведомственное взаимодействие и социальное партнерство по защите детей, пострадавших от семейного насилия / Я. Абубикерова, А. Карева, Е. Потапова. – М., 2003.

2. Алексеева, И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. – М.: Генезис, 2005.

3. Беличева, С.А. Проблемы выявления и предупреждения семейного насилия / А.С. Беличева // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2006. – № 1.

4. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2002.

5. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2003.

6. Жуков, Ю.М. Коммуникативный тренинг / Ю.М. Жуков – М.: Гардарики, 2003.

7. Зотов, М.В. Внимание к мотивационно значимым стимулам как основа методического подхода к исследованию мотивации и его реализация на примере оценки суицидальных тенденций / М.В. Зотов, В.М. Петрукович. – М.: Изд-во ИП РАН, 2002.

8. Макарычева, Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей / Г.И. Макарычева. – СПб.: Речь, 2007.

9. Гребенкин, Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е.В. Гребенкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

10. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия / А. Гуггенбюль. – СПб.: Академический проспект, 2002.

11. Догадина, М.А. Сексуальное насилие над детьми / М.А. Догадина, Л.О. Пережогин. – М., 2001.

12. Дозорцева, Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция / Е.Г. Дозорцева. – М.: Генезис, 2007.

13. Журавлева, М. Помощь детям – жертвам насилия / М. Журавлева. – М., 2006.

14. Нелюбова, Я.К. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье / Я.К. Нелюбова. – Волгоград: Учитель, 2009.

15. Прикуль, Л.В. Профилактика насилия в семье. Психологический практикум и тренинг / Л.В. Прикуль. – Волгоград: Учитель, 2009.

16. Прихожан, А.М. Как не попасть в неприятную ситуацию / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М., 2001.

17. Пчелинцева, Е.В. Коррекционно-профилактическая работа с дошкольниками, пережившими насилие / Е.В. Пчелинцева. – М.: Гном, 2000.

18. Черепанова, Е. Психологический стресс / Е. Черепанова. – М., 2000.

19. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – М.: Генезис, 1999.

20. Фопель, К. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2001.

Методическое издание

Кучегашева Полина Петровна, Колотева Елена Юрьевна,
Мысник Любовь Николаевна

**Психолого-педагогическая профилактика суицидов
в подростковой и молодежной среде**

Редакторы *Е. Кадырова, Е. Ластовина*
Технический редактор *Е. Кадырова*

Издательство Волгоградской государственной академии
последипломного образования

400012, г. Волгоград, ул. Новодвинская, 19а
тел.: (8442) 48-60-19,
e-mail: vgapkrio@gmail.com

Подписано в печать 11.06.2015
Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 12,56. Тираж 100 экз.

Отпечатано с оригинал-макета
400012, г. Волгоград, ул. Новодвинская, 19а

