



Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

**СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Профилактика жестокого обращения с детьми»**

Составитель:

Лабер С.Б., педагог-психолог ГБОУ ЦПРК
«РостОК», высшая квалификационная
категория

г. Буденновск, 2022 г.

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Тематическое планирование.....	14
4. Основное содержание программы	15
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	37
6. Литература.....	37
7. Приложение 1. Тезаурус.....	39
8. Приложение 2. Методические рекомендации	42
9. Приложение 3. Диагностический материал	62
10. Приложение 4. Рабочий листок «Моя группа».....	74
11. Приложение 5. Социально-правовые аспекты регулирование жестокого обращения с детьми и подростками.....	75

1. Паспорт рабочей программы

Наименование программы	«Профилактика жестокого обращения с детьми» (далее - программа)
Нормативно-правовая основа разработки программы	- Конституция Российской Федерации; - Гражданский кодекс Российской Федерации; - Уголовный кодекс Российской Федерации; - Семейный кодекс Российской Федерации; - Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.); - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 7 февраля 1992 г. № 2300-1; - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ; - Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства в 2018 - 2027 гг.»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»; - Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Составитель программы	Лабер С.Б., педагог-психолог высшей квалификационной категории
Цель программы	Профилактика жестокого обращения с детьми и его негативных последствий среди участников образовательного пространства
Система контроля за исполнением программы	Контроль за реализацией программы осуществляется в установленном порядке администрацией и НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Срок реализации программы	2 месяца
Исполнители мероприятий программы	Педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> — Повышение уровня благоприятного психологического климата в школьных коллективах; — оптимизация психического состояния и поведения личности, имеющей травмирующий опыт; — повышение уровня стрессоустойчивости; — снижение уровня тревожности; — снижение количества лиц, состоящих на внутришкольном учете; — оптимизация детско-родительских отношений.

2. Пояснительная записка

Актуальная ситуация в мире такова, что одним из самых злободневных вопросов современного общества является криминализация молодежи и увеличение количества детей и подростков с деструктивным поведением. Дефицит знаний в области психолого-педагогического взаимодействия с детьми девиантного поведения и «группы риска», недостаточная научно-методическая база для выбора стратегии действий и поведения психологов и педагогического сообщества в целом повышают риск роста проявления жестокости среди россиян. Согласно результатам опроса за 2016 г. 78,4% детей в выборке от 11 до 18 лет сталкивались с той или иной формой насилия в течение своей жизни. При этом 3/4 опрошенных пережили насилие в семье, и 2/3 детей пострадали от насилия в школе. Также в семье больше детей подвергаются побоям (49% против 33% в школе).

Наиболее распространено унижение как форма эмоционального насилия, причем, чем младше ребенок, тем чаще в школе он подвержен насмешкам и унижению. Насилие в школе обнаруживается в двух основных формах: во-первых, оно проявляется как особый – жесткий и даже жестокий – стиль общения учителя с ребенком. Во-вторых, это жестокие отношения между детьми в одно- и разновозрастных группах. Часто эта форма насилия описывается понятием «школьная травля» или буллинг. В связи с этим актуальной остается проблема создания эффективной системы профилактики и предупреждения жестокого обращения над детьми и подростками.

Специалистам, работающим в данном направлении, необходимо обеспечивать условия для процесса социальной реабилитации, а именно: - создавать образовательную среду, учитывающую особенности развития ребенка, способствовать становлению ребенка как субъекта социальной жизни, адекватно воспринимающего возможности, нормы, ценности среды. В программе представлен практический опыт работы с детьми и подростками «группы риска» ГБОУ ЦППРК «РостОК».

. Магистральным направлением решения данной проблемы является система профилактических мероприятий, направленных на предупреждение фактов возникновения жестокости отношении детей и подростков, как в образовательных организациях, так и в семье. Кроме того, согласно результатам исследований старшие подростки меньше подвергаются насилию, чем младшие и средние.

Среди видов насилия у них значительно меньше распространено эмоциональное (40% против 60-75% в других группах) насилие. Физическое насилие более распространено среди детей младшего и среднего школьного возраста: в 48% и 58% случаев соответственно. Однако определенные формы физического насилия, особенно в случае нанесения физической травмы, более характерны для подростков. При этом подавляющее большинство нападавших были подростками. В целом, сексуальное насилие старшие подростки тоже переживают реже, однако чаще других подвергаются изнасилованию дома (8, 5% случаев).

Таким образом, наиболее уязвимой для насилия возрастной группой является средняя (11-14 лет). Учтя все вышеизложенное, разработчики данной программы, обобщив передовой мировой и отечественный опыт работы по данному вопросу, включили в программу по профилактике жестокого обращения как превентивные, так и реабилитационные психологические методы, игры и упражнения направленные на повышение коммуникативной культуры и компетенции у всех участников образовательного пространства; методы, расширяющие копинг-стратегии совладания со стрессом и формирующие (корректирующие) адекватную самооценку, а также отреагирование негативных чувств и эмоций у жертв насилия. В ней также приводятся конкретные рекомендации, которые могут быть полезны не только школьным психологам, но и всем специалистам, курирующим вопросы профилактики насилия над детьми (*приложение 2*).

Методологическую основу данной программы составляют труды отечественных и зарубежных исследователей закономерностей развития личности, таких как С.А.Беличева, М.И.Буянов, Б.В. Зейгарник, В.В.Ковалев, М.Ю.Кондратьев, В.Н.Мясищев, Л.И.Божович,

А.Герн, Г.Гроссман, И.С.Кон, Д.И.Фельдштейн, Д.Б.Эльконин, Э.Эриксон, и др. В работе по коррекции и реабилитации жертв насилия эта программа опирается на работы Алдер Х., Дилтса Р., Мак-Малина К, Селье Б.Скиннера, А.Бандура Г., Ромек В.Г, Щербатых Ю.В. Опираясь на вышеупомянутые теории, мы составили программу работы с пострадавшими от насилия людей, хотя основным контингентом, в рамках деятельности Центра, остаются дети и подростки.

Цель программы – профилактика жестокого обращения над детьми и подростками и его негативных последствий среди участников образовательного пространства.

Задачи:

- содействие в создании и сохранении психологически безопасной образовательной среды;
- коррекция деструктивных установок личности;
- актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности.

Психолого-педагогическая целесообразность программы

Целесообразность программы заключается в потребности общества в формировании психологически здорового поколения, способного решать различные задачи на основе принципов гуманизма и сотрудничества, а также содействию в реадaptации обучающихся, пострадавших от насилия, в их социальной интеграции и формировании адекватной самооценки.

Информирование участников программы об эффективных способах совладания со стрессом и профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних в целом, вооружение их конкретными психотехническими и психокоррекционными приемами (психокоррекционные упражнения, релаксации, проработка страхов и агрессии), способами формирования навыков саморегуляции и позитивного самопрограммирования, позволит снизить риски возникновения деструктивного поведения.

Информация должна быть уместной и предоставляться с учетом особенностей аудитории (пола, возраста и жизненного опыта). Педагоги - психологи, реализующие программу, должны в полной мере обладать качествами зрелой личности- умение принимать «другого», ответственность и профессионализм.

Характеристика целевой аудитории

Участниками профилактической программы являются:

- в рамках первичной профилактики - все участники образовательного пространства: обучающиеся общеобразовательных организаций, педагоги и родители (законные представители) несовершеннолетних;

- в рамках вторичной профилактики, включающей коррекционно-реабилитационные занятия, - обучающиеся, имеющие:

- **трудности коммуникации:** низкий уровень коммуникативной компетентности, отсутствие адекватных способов разрешения конфликтных ситуаций, замкнутость, социальная изолированность, низкий социометрический статус;
- **трудности произвольной регуляции поведения и деятельности:** неумение контролировать свои действия и предвидеть их последствия, неспособность правильно оценивать результаты действия и внести необходимые коррективы в деятельность;
- **нарушения поведения** – вербальная и физическая агрессия;
- **проблемы эмоционального и личностного развития** – неадекватная или неполная ориентировка в эмоциональных состояниях и чувствах, как самого себя, так и другого человека; трудности обозначения чувств и переживаний в речи и трудности осознания эмоциональных состояний; неспособность к эмпатии при наличии потребности в общении с другим человеком, несформированность социальных эмоций;
- **трудности личного развития** - неадекватные представления о своих качествах, способностях и возможностях, неадекватная самооценка, неуверенность в себе;

— крайний эгоизм и себялюбие.

Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, указывающий на необходимость присутствия в любой коррекционной программе задач трех видов: коррекционных, профилактических и развивающих. В нем отражена взаимосвязанность и гетерохронность (неравномерность) развития различных сторон личности. Другими словами, каждый ребенок находится на различных уровнях развития: на уровне благополучия, соответствующем норме развития; на уровне риска - это означает, что есть угроза возникновения потенциальных трудностей развития; и на уровне актуальных трудностей развития, объективно выражающихся в различного рода отклонениях от нормативного хода развития.

2. Принцип единства коррекции и диагностики, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи в развитии личности, как особого вида деятельности практического психолога.

3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.

В зависимости от направленности выделяют два типа коррекции:

- 1) симптоматическую;
- 2) каузальную (причинную).

Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей. Работа с симптоматикой, какой бы успешной она ни была, не сможет до конца разрешить переживаемых клиентом трудностей. Коррекция каузального типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии клиента. Очевидно, что только устранение причин, лежащих в основе нарушения развития, может обеспечить наиболее полное разрешение проблем, ими вызванных. Программа включает методики, прорабатывающие причины возникновения проблемного поведения

4. Деятельностный принцип коррекции. Теоретической основой для формулирования указанного принципа является теория психического развития ребенка, разработанная в трудах А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, центральным моментом которой является положение о роли деятельности в психическом развитии ребенка. Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей личности, согласующий требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности - с другой. Через оптимизацию условий развития и предоставление ребенку возможностей для адекватной широкой ориентировки в проблемной ситуации программа создает максимальные возможности для индивидуализации пути развития личности и утверждения её "самости".

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии. Большинство методов, широко используемых в практике, разработаны на теоретических основах психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии, гештальтпсихологии и других научных школ, весьма различны, критически переосмысленные и взятые на вооружение. Эти методы представляют собой мощный инструмент, позволяющий оказать эффективную психологическую помощь.

7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе. Ребенок не развивается как изолированный индивид отдельно и

независимо от социальной среды, вне общения с другими людьми. Система отношения ребенка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы ее осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребенка, определяют зону ее ближайшего развития. То есть объектом развития является не изолированный ребенок, а целостная система социальных отношений, субъектом которых он является.

8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов. При составлении программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие. Это эффективный путь коррекции интеллектуального и перцептивного развития.

9. Принцип программированного обучения. Программы проекта, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.

10. Принцип ответственности. Психолог заботится о психологической безопасности участников программы и не использует результаты работы им во вред.

Формы и методы работы программы

Основными методами и методическими приемами работы с детьми, педагогами и родителями по профилактике жестокого обращения с детьми для групповой и индивидуальной работы являются:

- методы активного обучения (лекции-беседы, дискуссии, разбор конкретных ситуаций, деловые и ролевые игры, психологические упражнения и тренинг, релаксации, тестирование, анкетирование, анализ ситуаций и собственных ощущений, элементы арт-терапии, игротерапии, проигрывание этюдов, метод активного слушания, совместное сочинение историй);

- методы индивидуальной работы с личностью (индивидуальные консультации; коррекционно-реабилитационные занятия, релаксации);

- методические рекомендации в виде буклетов, памяток, сборников.

Особенности проведения группового тренинга коррекционно-реабилитационной направленности

Целями групповой работы являются:

1) общение в группе с людьми, имеющими похожий травматический опыт (уменьшение чувства изоляции, отчужденности, стыда и усиление чувства принадлежности, уместности, общности, несмотря на уникальность травматического переживания каждого участника группы);

2) эмоциональное отреагирование переживания воспоминаний насилия в психологически безопасном пространстве поддерживающей группы, разделение этого переживания с психологом и группой;

3) приобретение опыта новых взаимоотношений, помогающих участникам группы воспринять стрессовое событие иным, более адаптивным образом.

4) совместное обучение методам совладания с последствиями личной травмы;

5) возможность быть в роли помогающего, что позволяет преодолеть ощущение собственной неценности, смещение фокуса с чувства собственной изолированности и негативных самоуничижительных мыслей;

Считаем, что для повышения комфорта нахождения в группе, необходимо установить психологические границы тренинга, посредством введения групповых правил, и как минимум, утвердить:

— доверительный стиль общения;

— общение по принципу «здесь и сейчас» (во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с участниками в группе, обсуждается здесь и сейчас). и т.д.

Для формирования сплоченности и повышения самооценки каждого участника следует дать группе возможность дополнительно устанавливать свои правила.

В основе как индивидуальной, так и групповой работы программы лежат методы когнитивно-поведенческой направленности, ролевые и психогимнастические игры, методы саморегуляции, эмоционально-символические методы.

Ролевые игры

. Для обеспечения психического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. У детей нарушения ролевого развития обычно проявляются в следующем:

- ролевая ригидность (неумение переходить из роли в роль);
- ролевая аморфность (неумение принимать любую роль);
- отсутствие ролевой креативности (неумение продуцировать новые образы);
- принятие патологических ролей.

Ролевые игры предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Могут использоваться ролевые игры трех типов: ролевая гимнастика, психодрама, ролевые ситуации.

В основе ролевой гимнастики лежит принятие учащимися социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушки и т.п.), неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т.п.).

Психодрама используется в программе для проигрывания «расправы» с пугающими объектами со сменой ролей – ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы, создается ситуация подвига с подключением эмоционального сопереживания объектам нападения. Применяется также психодраматическое «одушевление» мысленной картинки.

В ролевых ситуациях учащиеся ставятся в положения, релевантные его реальной (и значимой для него) деятельности и оказываются перед необходимостью изменить свои установки. Так создаются условия для формирования новых, более эффективных коммуникативных навыков.

Психогимнастические игры

Психогимнастика в русле психологического тренинга способствует формированию среды, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы в целом, а могут – в состояниях и проявлениях отдельных участников.

Психогимнастические игры направлены на формирование у детей принятия:

- своего имени;
- своих качеств характера;
- своего прошлого, настоящего, будущего;
- своих прав и обязанностей;

Дискуссионные игры

В программе используется метод групповой дискуссии, что позволяет выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему, развивая навыки общения, эмпатии и саморегуляции.

Эмоционально-символические методы

Формирование символов отражает стремление психики к развитию, а превращение символов или образов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции. В программе используются два вида эмоционально-символических методов.

1. Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. В обсуждении используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Во время рисования исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

2. Направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы. Направленное рисование облегчает процесс самораскрытия детей и процесс принятия решений.

Релаксационные методы

Релаксация – антипод стресса. Упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательных и визуально-кинестетических техник предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. В основе визуально-кинестетических техник лежит использование визуально-кинестетических образов.

Когнитивные методы

Когнитивные факторы являются причиной возникновения эмоциональных расстройств. Применение когнитивных методов в занятиях по профилактике жестокости и сохранению психологического здоровья необходимо, поскольку помогает «освобождению» мышления, от иррациональных убеждений, т.е. «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль. Когнитивная терапия избавляет от абсолютистского, категоричного мышления, которое является выражением жесткой модальности как свойства мировоззрения и передается использованием слова «должен»: люди и весь мир должны принадлежать индивиду, либо индивид должен полностью принадлежать окружающим.

Виды и формы контроля

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией и НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК».

Оценка эффективности программы отслеживается по средствам изучения итоговой диагностики (*приложение 3*) и получение обратной связи от участников программы как в устной форме, так и при помощи анализа анкет «Обратная связь» (*приложение 4*).

Сроки реализации программы

Сроки реализации программы (2 мес.) зависят от выбранной формы сопровождения. В случае индивидуального консультирования работа проводится до удовлетворения запроса клиента и исчезновения/снижения негативных последствий жестокого обращения.

Групповая работа предполагает реализацию 7 тем (7 ч., 11 групповых занятий) коррекционно-профилактической направленности (см. тематическое планирование), и скорость прохождения программы зависит от возраста, уровня травмирования группы, её социального и эмоционального интеллекта.

Основные направления реализации программы

Программа состоит из 4 блоков:

1. подготовительный;
2. диагностический;
3. профилактический;
4. коррекционный.

Каждый блок включает работу со всеми участниками образовательного процесса: обучающиеся, родители, педагоги.

1 блок – подготовительный

Работа направлена на подготовку нормативно-правовых документов по данному направлению. Подбор диагностических методик, анкет, опросников, карт наблюдений по выявлению жестокого обращения с детьми в семье и школе, в школьном коллективе. Размещение материала в родительских уголках, на сайте образовательной организации: памяток, консультаций, рекомендаций по охране психического и физического здоровья детей, методы воспитания и много другое.

2 блок – диагностический

Основной целью диагностического направления является формирование коррекционно-реабилитационных групп, а также изучение когнитивных установок взрослых, способных негативно повлиять на развитие и образование личности.

Задачи:

1. Выявление детей «группы риска» (с неадекватной самооценкой, агрессивные, тревожные)
2. Диагностика особенностей семейного воспитания и особенностей отношений между родителями в тех семьях, в которых нарушаются права детей.
3. Выявление факторов, провоцирующих жестокость в школьной среде.

Диагностика проводится в 3 этапа.

1 этап. Выявление детей, имеющих те или иные психологические проблемы. Практика, а также многочисленные исследования показывают, что те дети, права которых в семье нарушаются, обычно имеют те или иные трудности в адаптации в группе сверстников: трудности в обучении, агрессия, трудности взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т. д. Поэтому на первом этапе диагностики выявляются дети, имеющие те или иные проблемы. Основным методом является экспертная оценка. В роли экспертов выступают педагоги. На первом этапе, по отзывам педагогов, из всех детей выделяются те, у кого есть различного рода проблемы в адаптации, а именно:

- трудности в освоении учебной программы;
- неорганизованность;
- агрессия;
- неуравновешенность;
- неуверенность в себе;
- трудности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми;
- воровство и т.п.

Психолог учреждения просит их ответить на вопрос о том, у каких именно детей из их группы наблюдаются вышеперечисленные проблемы в адаптации. Для проверки полученных данных рекомендуется воспользоваться и другими методами: наблюдением за поведением детей, а также известными психодиагностическими методиками по оценке уровня дезадаптированности (например, модифицированным вариантом теста «Диагностика межличностных отношений в группе», активными рисуночными методиками и пр.).

2 этап. Диагностика особенностей семейного воспитания, особенностей отношений между родителями в тех семьях, в которых нарушаются права детей.

Целью этого этапа является анализ тех родительских установок реакций, а также психологических проблем родителей, которые ведут нарушению прав ребенка в семье. Для выявления особенностей семейного воспитания и особенностей отношений между родителями в семьях мы используется методика измерения родительских установок и реакций (PARY) и опросник эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия.

3 этап. Диагностика выявления у учителей деструктивных установок при общении с обучающимися (приложение 3).

3 блок – профилактический

Данный блок (приложение 2) включает превентивные мероприятия по работе с родителями, с педагогами по профилактике жестокого обращения с детьми. Работа по профилактике и диагностике родительского поведения, ведущего к нарушению прав ребенка в семье, закономерно должна включать в себя и коррекционный блок.

4 блок – коррекционный

Коррекционный блок в программе представлен лекционно-практическими занятиями с элементами тренинга для обучающихся 7-9 классов, для детей, испытывающих трудности в адаптации, проблемы с поведением, агрессивностью, повышенной тревожностью, заниженной самооценкой, низким социометрическим статусом.

Специфика и содержание коррекционного и профилактического воздействия программы зависит от конкретных факторов:

- 1) возраста клиента;

- 2) особенностей психики индивида (сила-слабость нервной системы, отличительные признаки характера, специфические черты темперамента);
- 3) глубиной последствий жестокого обращения (с чем именно оно связано; с каким явлением внешнего или внутреннего мира личности; насколько сильно проявляется глубина его воздействия);
- 4) окружающей социальной и физической среды (насколько среда благоприятна в противостоянии жестокости или в поддержании её пагубного влияния);
- 5) активной мотивации индивида в преодолении последствий
- 6) формы работы – групповой или индивидуальной

Одной из форм коррекционного воздействия программы является консультирование. Основная цель работы психолога с жертвами насилия заключается в уменьшении и ликвидации последствий травматических переживаний. В процессе консультирования таких людей, особенно детей, чрезвычайно важно для психолога установить контакт с клиентом, причем акцент следует сделать на постоянной демонстрации заботы о человеке.

Задачи консультирования:

- 1) способствовать уменьшению у клиента чувств стыда, вины, бессилия;
- 2) помочь в укреплении чувства собственной значимости;
- 3) сформировать новые поведенческие паттерны;
- 4) способствовать дифференцированному взаимодействию с окружающими людьми;
- 5) способствовать развитию самоопределения ребенка, восприятия собственного Я, в том числе и физического образа Я.

Следует отметить, что общепринятой формулы кризисного вмешательства не существует. Интервенции в форме кризисного вмешательства и краткосрочное психологическое консультирование эффективны в случае единичного инцидента, при длительном насилии необходима, соответственно, длительная работа, причем не только с клиентом, но и со всей семьей. В целом программа предполагает использование эклектичного подхода. Наиболее подходящим вариантом работы с детьми является мультимодальная модель консультирования, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления:

- 1) работа с мыслями,
- 2) работа с эмоциями,
- 3) работа с поведением.

Выбор конкретного метода в практической работе зависит от:

- возраста клиента;
- стадии консультирования, то есть над чем в данный момент идет работа: над мыслями, эмоциями или поведением;
- уровня когнитивного развития пострадавшего.

В рамках настоящей программы осуществляется консультирование клиентов по определенному алгоритму (Зиновьева, Михайлова, 2003):

- 1) определение проблемы посредством активного слушания;
- 2) уточнение ожиданий клиента;
- 3) уточнение шагов, которые уже были сделаны для решения проблемы;
- 4) поиск новых путей решения проблемы;
- 5) заключение договоренности с клиентом о претворении одной из идей решения проблемы в действие;
- 6) завершение сессии.

Программа предполагает, как индивидуальную, так и групповую формы проведения консультаций. Индивидуальные консультации проводятся по личному запросу и с согласия законных представителей обучающихся, как в школе, так и в ГБОУ ЦСПРК «РостОК», а время проведения консультации согласовывается с администрацией. Задачи групповых консультаций зависят от диагностированной общей проблематики и

потребностей групп.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

К участию в реализации программы привлекаются педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК» и других образовательных организаций. Программа может осуществляться, как на базе ГБОУ ЦППРК «РостОК», так и на базе другой образовательной организации.

Для работы требуется оснащенная доской для записей, учебная комната, оборудование для презентаций, листы бумаги, карандаши или ручки, краски, художественные кисти.

Состав группы и режим работы

Цикл превентивных лекционно-практических занятий данной программы предполагает психопросвещение участников образовательного пространства по вопросам профилактики жестокого обращения, поэтому состав групп и периодичность мероприятий согласовывается с управлением образования Буденновского муниципального округа и администрацией образовательной организации.

Тренинговые занятия, направленные на коррекцию негативных психоэмоциональных состояний и профилактику деструктивных форм поведения среди обучающихся, целесообразно проводить в гомогенной по возрасту и проблематике малой группе или индивидуально

Продолжительность каждого занятия – 40-60-90 минут. Продолжительность занятия постоянна и не может быть изменена по желанию членов группы. Постоянство времени игрового занятия является важным психологическим условием формирования у ребенка способности к произвольной регуляции своей деятельности, формирования умения подчиняться правилам и организовывать свою деятельность во времени.

Количество, продолжительность, режим работы тренинговых занятий, консультаций, лекций и выступлений для родителей (законных представителей) и педагогов зависят от потребностей участников программы и возможностей образовательной организации и регламентируются Договором об оказании дополнительных образовательных услуг.

Особенности организации работы группы

1. Перед началом занятий проводятся анкетирования (психодиагностика), а в случае участия в тренинге индивидуальные консультации с каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации, на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения и групповое тестирование, которое позволяет отследить динамику личностных изменений.

2. Необходимо удостовериться в отсутствии медицинских противопоказаний, подтвержденных документально. В программе не участвуют клиенты в состоянии тяжелых депрессий, умственной отсталости.

3. Программа включает:

- блок превентивных психолого-педагогических мероприятий, предполагающих обучение эффективному, беспроблемному поведению участников образовательного пространства, реализующихся через презентации, лекционно-практические занятия, классные часы, уроки психологии, круглые столы, педагогические советы, родительские собрания;

-блок коррекционно-реабилитационных индивидуальных и групповых психолого-педагогических мероприятий по преодолению последствий жестокого обращения; проработку травмирующих последствий эффективно проводить в малых группах, численностью от 4 до 8 человек, что способствует созданию доверительной атмосферы и позволяет уделить больше внимания каждому участнику группы, что очень важно для детей и подростков.

4. Каждое упражнение и занятие в целом необходимо завершать рефлексивным анализом эмоциональных состояний и мыслей.
5. Для проведения групповых занятий требуется просторное помещение с зонами для рисования, для обсуждения и психологических игр.

Структура занятия (тренинга)

При информировании участников программы о содержании занятия, им сообщается о цели каждого упражнения, о его значении для приобретения каких-либо качеств, способностей и умений. Структура занятия включает:

- 1) приветствие (позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия);
- 2) разминку (воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение);
- 3) основную часть занятия (совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы; последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуального к релаксационной технике).
- 4) рефлексии (детьми даются две оценки: эмоциональная и смысловая).
- 5) ритуал прощания.

Разминки и ритуалы приветствия и прощания могут меняться в зависимости от задач, стоящих перед группой и приоритетов ведущего.

Оценка эффективности программы

Теоретическая обоснованность принципов и методов работы, соответствие возрастным и социально-психологическим особенностям целевой группы, последовательность и поэтапность реализации программы, комплексность и валидность, а также личностно-профессиональные особенности специалиста, реализующего настоящую программу - комплекс критериев, обеспечивающих результативность и эффективность профилактической работы, направленной на предупреждение и преодоление последствий жестокого обращения. Реализация просветительского направления позволит создать информационное поле, способствующее увеличению осведомленности специалистов образовательных организаций по данной проблеме. Активные методы работы с участниками программы позволят:

- создать психологически безопасное пространство для общения, как условия для самовыражения;
- повысить уверенность в своих силах и самооценку;
- снизить уровень тревожности и агрессии;
- расширить диапазон копинг-стратегий совладания со стрессом и приобрести навыки саморегуляции, которые являются факторами, препятствующим возникновению деструктивного поведения как у «жертв» насилия, так и у агрессоров-«буллеров».
- улучшить психологический микроклимат в школьных коллективах.

3. Тематическое планирование
цикла лекционно-практических занятий с элементами тренинга
коррекционно-профилактической направленности

№	Тема мероприятия	Цели	Кол-во часов
1	Тема 1. «Знакомство и формирование доверия»	Знакомство. Обозначение темы работы. Принятие групповых правил/ установление терапевтических границ. Создание благоприятного климата. Освоение игрового стиля взаимодействия. Сплочение и самораскрытие. Формирование доверительных отношений. Развитие эмпатии. Преодоление коммуникативных барьеров. Создание предпосылок для эффективной коррекционно-реабилитационной работы	40 мин
2	Тема 2. «Стресс: что это такое?»	Формирование представлений о стрессе. Актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Формирование навыков саморегуляции, ответственности за собственные реакции на поведение. Самодиагностика эмоционального состояния	2 занятия по 40 мин
3	Тема 3. «Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций»	Закрепление новых моделей реагирования на стресс. Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций. Обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.	40 мин
4.	Тема 4. «Жестокое поведение»	Формирование представлений о проявлении агрессии. Отработка гнева. Обучение навыку управления гневом. Введение понятия «релаксация»	2 занятия по 40 мин
5.	Тема 5. «Учусь властвовать собой»	Знакомство с законами эффективного межличностного общения. Обучение методам снятия стресса. Содействие коррекции самооценки.	2 занятия по 40 мин
6.	Тема 6. «Толерантность»	Раскрытие содержания понятия «толерантность». Содействие осознанию себя как личности. Профилактика деструктивного поведения Развитие навыка толерантности в общении	2 занятия по 40 мин
7.	Тема 7. «Формирование образа будущего»	Осознание личных ценностей. Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения	40 мин
ИТОГО			7 ч. (11 занятий)

4. Основное содержание программы

Лекционно-практические занятия с элементами тренинга

Тема 1. «Знакомство и формирование доверия».

Цели: Знакомство. Обозначение темы работы. Принятие групповых правил/ установление терапевтических границ. Создание благоприятного климата. Освоение игрового стиля взаимодействия. Сплочение и самораскрытие. Формирование доверительных отношений. Развитие эмпатии. Преодоление коммуникативных барьеров. Создание предпосылок для эффективной коррекционно-реабилитационной работы

Оборудование: стикеры, фломастеры, карандаши, бейджи, маленькие зеркала, листы бумаги.

1. Упражнение «Мое имя».

Цель: самопрезентация и самопознание, развитие эмпатии.

Инструкция: «Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни,- выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым, нравится, чтобы их называли сокращенно, например Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов. У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бэйдже и представить себя группе. Все остальные члены нашей группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так».

2. Упражнение «Принятие правил».

Цель: обозначение психологических и правил.

Инструкция: «Прежде, чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унижим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы».

Заметки для ведущего: желательно, чтобы ребята предложили свои. правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.

3. Упражнение «Чем мы похожи».

Цель: развитие эмпатии, снижение риска возникновения жестокости в школьной среде.

Процедура: подросткам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу

4. Упражнение «Портрет из зазеркалья».

Процедура: подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало и описать того, кто находится в зазеркалье. Кто это? Что он любит? Чем он отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится? Затем на листе бумаги нарисовать схематически составленный портрет себя из зазеркалья и рассказать о нем группе подростков.

Обсуждение:

- В чем различие между реальным и зазеркальным портретом?
- Чем мир зазеркалья отличается от твоего мира реального?
- Кто из известных героев книг или фильмов мог попадать в мир зазеркалья, и что там происходило с ним?

- Что дает человеку путешествие в свое зазеркалье?
- О чем вы хотели бы спросить зеркало, если оно было бы волшебным?
- какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?
- что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)

5. Упражнение «Встать по числу» (психогимнастическое упражнение).

Цель: сплочение группы; развитие положительной установки на сотрудничество и эмпатии.

Инструкция: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесты они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Обсуждение: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у нас была тактика?». «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

6. Упражнение «Комплимент».

Цель: развитие эмпатии и навыка позитивного общения, снятие барьеров общения

Процедура: Подросткам предлагается придумать комплименты друг другу (человеческие качества, внешность, достижения, интересы) По кругу передается мяч и каждый говорит комплимент своему соседу. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Обсуждение.

Тема 2. «Стресс: что это такое?»

Цель: формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Ход работы: мини-лекция «Стресс и адаптация».

Цель: информирование о стрессе в жизни человека.

Текст: «Мир изменяется очень быстро. В нем может существовать только тот человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные неизменные законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми. Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей? Вот об этом и пойдет речь на сегодняшнем занятии. Стресс - это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый».

2. Мозговой штурм «Что такое стресс?»

Цель: формирование ответственности за собственные реакции на поведение.

Процедура: психолог задает участникам вопросы:

- Что такое стресс?
- Когда/из-за чего он возникает?
- Какими ощущениями сопровождается?
- Вреден ли он?

Затем психолог обобщает высказывания участников. После этого он предлагает им определение стресса: «Стресс — это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособляться к ним».

Психолог приводит следующие примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: замерзнув, человек дрожит, чтобы согреться; в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура. То есть, организм обладает способностью к физиологической адаптации.

Обсуждение:

«Нужна ли человеку психологическая адаптация? Когда она необходима?»

Обобщая высказывания участников, психолог подчеркивает, что стресс и является реакцией психологической адаптации человека.

3. Упражнение «Вверх по радуге».

Цель: отработка навыков расслабления и снятию психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Одним из условий управления стрессом является умение контролировать свое состояние. Для этого существуют различные упражнения. Давайте учиться управлению собой: встаньте, закройте глаза, сделаете глубокий вдох и представить себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге и, выдыхая, съезжаете с нее, как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза». *Это повторяется три раза.*

Обсуждение.

Затем упражнение можно выполнить с открытыми глазами.

4. Практикум. Тест «Состояние моей нервной системы».

Цель: самодиагностика эмоционального состояния, развитие ответственности и самопознания

Инструкция: «Неудовлетворенность жизнью, несоответствие между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что «все болезни от нервов» есть немалая доля истины. Предлагаю вам тест на проверку вашей нервной системы. С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

1. Хлопаете ли вы дверью, когда выходите из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
5. Размахиваете ли при разговоре руками?
6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сам с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?»

Интерпретация: если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы. Если вы ответили «Да» 7 раз - намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведет. Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

5. Упражнение «Мои способы справиться со стрессом».

Цель: осознание деструктивных моделей копинг-стратегий борьбы со стрессом, развитие ответственности за поведение, самопознание.

Процедура: участникам предлагается рассказать о том, как они справляются со стрессом. Желательно собрать как можно больше вариантов. Психолог подчеркивает такие варианты, как: не паниковать, сосредоточиться на деле, давать себе время на отдых, обращаться за помощью. Важно обсудить и неэффективные способы борьбы со стрессом (если участники назовут их), такие, как употребление алкоголя или наркотиков, подчеркнуть их опасные последствия.

6. Упражнение–релаксация.

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Инструкция: «Одним из основных методов совладания со стрессом является релаксация или расслабление. Если правильно выполнять это простое упражнение, оно поможет быстро сбросить напряжение и восстановить силы».

Текст: «Сядьте удобней, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Теперь сосредоточьте все свое внимание на пальцах ног, напрягите их, а затем расслабьте. Сделайте то же самое еще два раза. Теперь сосредоточьтесь на лодыжках, напрягите их, а затем расслабьте. Теперь напрягите и расслабьте по очереди все остальные части туловища: ноги, живот, грудь, спину, руки от кистей до локтя, от локтя до плеч, шею, нижнюю челюсть, щеки, лоб, а теперь потянитесь».

Заметки для ведущего: можно предложить участникам выполнять не все упражнение, а только его часть. Например, сжать пальцы в кулак, а потом расслабить и повторить так три раза. Ведущий еще раз спрашивает о самочувствии участников, обращая внимание на его улучшение. Дети могут и не отметить улучшения настроения, в этом случае ведущий объясняет, что, хорошо освоив технику данного упражнения, участники научатся самостоятельно регулировать свое самочувствие и настроение.

7. Мини-лекция «Как противостоять стрессу».

Цель: расширение знаний в области эффективного реагирования на стресс, профилактика деструктивного поведения.

Текст: «А теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Как же научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями?»

Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

1. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.

2. Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи, как следует.

3. Заранее подготовив себя к возможной неудаче, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы. А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывая о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным - это значительно меньшая беда, чем продолжать помнить об этом. Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно; не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев плохой советчик», - наверняка слышали эту фразу. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение».

Обсуждение.

8. Притча про девочку.

Цель: содействие в осознании влияния личных когнитивных установок на восприятие информации.

Текст: «Летним утром на крыльчке дачного домика сидела девочка и смотрела на дорогу. Она ждала папу, который обещал приехать и уж сегодня точно научить ее играть в бадминтон. Прошло некоторое время - никто не появлялся. Часы пробили два, девочку позвали обедать, но она ни за что не соглашалась уйти с крыльца, боясь пропустить долгожданный момент. Ведь ей так давно хотелось научиться играть в бадминтон. Так прошел почти целый день. Наконец, уже ближе к вечеру, отец приехал. "Папа! - закричала

девочка, едва отец вышел из машины. - Пошли быстрее, ты же обещал научить меня сегодня играть!". Отцу, уставшему после работы и долгой дороги, совсем не хотелось прыгать с ракеткой, но он боялся обидеть дочь отказом. Нужно было что-то придумать, и он, как ему показалось, придумал. На задней странице журнала, давно валявшегося в машине, была фотография политической карты мира. Отец разрезал эту фотографию на несколько частей и сказал дочери: «Знаешь, мне нужно поужинать перед игрой. Пока я буду есть, собери эту карту - и тогда я с удовольствием тебя поучу». Девочка радостно схватила части разрезанной фотографии и побежала в комнату, а отец облегченно вздохнул, уверенный, что на ближайший вечер занятие для его дочери обеспечено. Но уже через полчаса она вбежала в комнату с радостным криком: «Папа, я собрала фотографию, пойдём играть!». «Боже мой, как тебе это удалось?» - спросил потрясенный отец. "Понимаешь, пап, - ответила дочка, - я начала складывать эти бумажки на большом куске стекла, которое ты собирался вставлять в окно на террасе. И случайно заметила, что на обратной стороне кусочков с картой есть фотография девочки. И когда я сложила девочку, у меня сложился весь мир.

Обсуждение: некоторые вещи кажутся очень сложными и даже невозможными, но всегда можно отыскать решение и преодолеть трудности.

Тема 3 . Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций.

Цель: развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, бумага- А4 (8—10 листов), два ватмана, фломастер или маркер, 4 ручки.

Ход занятия

1.Упражнение–релаксация.

Цель: закрепление новых моделей реагирования на стресс.

Процедура: психолог спрашивает, делал ли кто-то упражнения, предложенные на прошлых занятиях, и какой был эффект, предлагает повторить эти упражнения под руководством одного из участников.

Текст: «Сядьте удобней, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Теперь сосредоточьте все свое внимание на пальцах ног, напрягите их, а затем расслабьте. Сделайте то же самое еще два раза. Теперь сосредоточьтесь на лодыжках, напрягите их, а затем расслабьте. Теперь напрягите и расслабьте по очереди все остальные части туловища: ноги, живот, грудь, спину, руки от кистей до локтя, от локтя до плеч, шею, нижнюю челюсть, щеки, лоб, а теперь потянитесь».

Заметки для ведущего: можно предложить участникам выполнять не все упражнение, а только его часть. Например, сжать пальцы в кулак, а потом расслабить и повторить так три раза. Ведущий еще раз спрашивает о самочувствии участников, обращая внимание на его улучшение. Дети могут и не отметить улучшения настроения, в этом случае ведущий объясняет, что, хорошо освоив технику данного упражнения, участники научатся самостоятельно регулировать свое самочувствие и настроение.

2. Упражнение «Цвет моего настроения».

Процедура: участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с их настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес». Ведущий спрашивает участников.

Обсуждение: Что общего у всех этих понятий? (это - эмоции).

- Попытаемся дать определение понятию «эмоция» (эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно).

Далее психолог спрашивает участников, по каким признакам человек узнает, что испытывает ту или иную эмоцию?

Обсуждение.

Вывод: под влиянием эмоций меняется наше самочувствие и настроение.

3. Упражнение «Чувства».

Цель: расширение навыка распознавания эмоций; осознание собственных эмоций и чувств; профилактика депрессивных состояний.

Процедура: участникам раздаются карточки, на которых написаны названия различных чувств: смущение, вина, гнев, радость, удивление, обида, волнение, удовольствие, отвращение, любопытство (*приложение 5*). Карточки раздаются в случайном порядке, участники узнают, что на них написано только после того, как взяли в руки.

Инструкция: «Вы видите, что на карточке, которую вы получили, указано название чувства. Вам надо показать его нам, не используя никаких слов и звуков. Задача группы – назвать то чувство, которое было показано».

Обсуждение: трудно бывает понять чувства другого человека, его настроение по внешнему виду. Каждый испытывает эмоции по-разному: кто-то очень сдержан и активно их не проявляет, а кому-то свойственна чрезмерная эмоциональность. (У него на лице все написано). Все люди разные и зависит это и от характера, и от темперамента и от возраста. Вашему возрасту свойственна частая смена настроения и в большинстве случаев яркое переживание эмоциональных состояний. (Грусть и радость с большой буквы). Сложно распознать настроение и еще сложнее бывает понять поведение человека. Бывает так, что иногда люди ведут себя рискованно.

4. Игра «Маяк».

Цель: сплочение группы, содействие в улучшении психологического климата.

Процедура: участники двигаются по аудитории в хаотичном порядке.

Ведущий быстро выкрикивает, то, что нужно делать участникам.

- «Маяк» – два человека, изображают маяк.
- «Драим палубы» – по одному изображают, что моют полы.
- «Обед на камбузе» – три человека, изображают, что кушают.
- «Шлюпки на воду» – четыре человека быстро гребут.

Тот, кто не успел присоединиться, выбывает из игры.

5. Мини-лекция «Влияние эмоций на поведение».

Цель: развитие осознанного отношения к выбору поведенческих реакций; обучение навыкам позитивного мышления; повышение стрессоустойчивости.

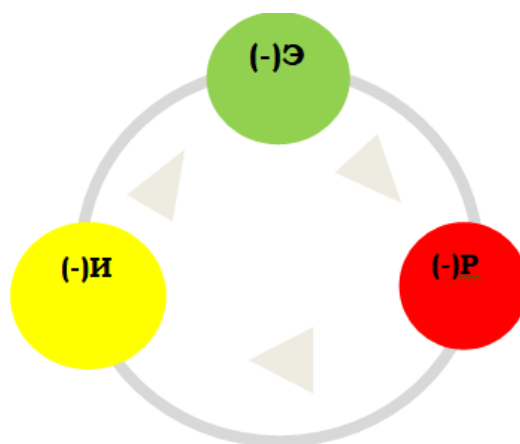
Инструкция: «Мы живем в потоке информации. Телевидение, радио, интернет, телефоны... со всех сторон ежечасно мы видим и слышим разную информацию. Но как по-разному мы на нее реагируем!»

Ситуации: «Вам сказали, что сейчас придёт психолог. Что вы почувствовали? (ответы). Вас вызывает директор школы. Ваши эмоции? (ответы). От чего же зависят эмоции? От информации или от мыслей, которые приходят в голову, после понимания информации?»

Таким образом, информация нейтральна, а эмоция зависит от того, что мы подумали. Давайте проведем эксперимент. Вспомните неприятную для себя ситуацию и свою реакцию на эту информацию. А теперь представьте, что в эту же ситуацию оказались 100 похожих по возрасту людей. Неужели все 100 человек испытали бы то же, что и вы? И могли бы среди них люди, которые спокойно или с юмором отнеслись бы к этому опыту?

Когда человек испытывает стресс, следовательно он воспринял информацию как негативную. Первое – это отрицательная эмоция (-)Э, которая неизменно возникает при получении человеком отрицательной информации о себе. Естественно, происходит реагирование на данную ситуацию. Реакции могут быть различными, но в основном реакции носят социально неодобряемый характер, то есть отрицательную реакцию (-)Р, на которую они снова получают отрицательную информацию (-)И.

И вот круг замкнулся.



Часто именно эта категория людей принимает на себя роль неудачников, невыносимых, трудных и все в них разочаровываются. Но из этого круга, можно и нужно вырываться. И варианты как прекратить эту карусель мы и рассмотрим на наших занятиях.

6. Упражнение «Эмоции стресса».

Цель: отработка негативных переживаний, принятия своих негативных эмоций.

Инструкция: «Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими, как злость, страх, грусть и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Когда люди испытывают:

- страх (ответы детей);
- злость(ответы);
- грусть(ответы);
- гнев(ответы).

Никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна так же, как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод».

Обсуждение: зачем природа наделила человека этой способностью? (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).

7. «Смысл негативных эмоций».

Цель: коррекция негативных эмоциональных состояний, развитие ответственности за поведение, обучение критическому мышлению, снижение тревожности.

Процедура: участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая — страх; третья — грусть; четвертая — апатию.

По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3—5 минут.

Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх сигнализирует об опасности;
- грусть побуждает нас задуматься;
- апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Обсуждение:

- что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции;
- стоит ли подавлять негативные эмоции;
- можно ли осуждать других за испытываемые ими негативные эмоции.

Заметки для психолога: важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении.

Тема 4. «Жестокое поведение».

Цель: формирование представлений о проявлении агрессии. Отработка гнева. Обучение навыку управления гневом. Введение понятия «релаксация».

1. Упражнение «Портрет жестокого человека».

Цель: формирование собственного представления детей к проблеме агрессивного поведения и жестокого обращения.

Инструкция: «Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают)».

Обсуждение: «А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?»

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе».

Заметки для психолога: на это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите участников зачитать свои записи.

Обсуждение:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии? Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

2. Упражнение «Волшебные палочки».

Цель: снижение психомоторного и эмоционального напряжения, сплочение группы.

Процедура: подросткам предлагается взять в руки карандаш, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до карандаша своего соседа, который, в свою очередь держит карандаш тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить четверкам, шестеркам и всей группе.

3. Мини-лекция «Гнев и агрессия».

Цель: психопросвещение, содействие в принятии собственного гнева, профилактика жестокого обращения.

Текст: «Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. Термин "гнев", употребляемый на Руси начиная с XI века, произошел от слова "гной". Так называли состояние больного, тело которого было покрыто гноящимися ранами. Позднее у слова "гнев" появился синоним "ярость".

Существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того,

кто вызвал это чувство, а на того, кто "подвернется" под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.

3. Сдерживать свой гнев, "загоняя" его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса. Если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску болезней. По мнению психотерапевтов, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок».

4. Упражнение «Вместо ссоры – помирились».

Цель: обучение навыкам саморегуляции, профилактика психоэмоционального утомления.

Инструкция: разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.

Обсуждение:

— Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие – после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?

— Что понравилось в упражнении?

5. Упражнение «Негативные образы».

Цель: осознание целей и причин агрессии, обучение навыку управления эмоциями и поведения, обучение навыку отреагирования гнева.

Инструкция: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга. Попробуйте мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов «В этом человеке мне не нравится ...» то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, «и потому мне хочется ударить его» и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно».

Обсуждение. После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

6. Упражнение «Дождь в джунглях».

Цель: сплочение группы, профилактика жестокого обращения, тактильный контакт, как способ развития эмпатии.

Инструкция: «Становимся в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

7. Упражнение «Чувствую себя хорошо».

Цель: поиск ресурсного состояния, профилактика деструктивного поведения.

Инструкция: «Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете».

Обсуждение.

Какие ситуации ты представил? Какие были ощущения?

8. Релаксационное упражнение «Солнце».

Цель: обучение навыкам самоуправления эмоциональными состояниями. Профилактика агрессивности и тревожности у детей.

Инструкция: «Для того чтобы в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения».

Текст: «Сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, ощутите, как приятное тепло разливается по вашему телу...

Представьте себя на пляже, на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете по морю, тем меньше осознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь. Одновременно сохраняя в себе частичку света и тепла.

Открываем глаза».

Обсуждение.

9. Упражнение «Лозунг против агрессивности».

Цель: обучение навыку противостояния агрессии, развитие творческого потенциала.

Процедура: каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимания агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются.

Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

10. Упражнение «Агрессивность и гнев».

Цель: отработка негативной эмоции социоприемлемым способом.

Процедура: детям предлагается нарисовать на листе бумаги какое-либо чудовище, потом представить ситуацию, когда ребенок разозлен, чувствует себя гневным. Именно в этот момент необходимо сделать с листком все, что угодно – помять, порвать, растоптать и т.д.

11. Упражнение «Волшебная лавка»,

Цель: развитие толерантности и коммуникативной компетенции, самопознание, повышение уверенности и коррекция самооценки.

Процедура: психолог просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п. В роли продавца выступает сам психолог, который предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

12. Упражнение «Переглядки».

Цель: снижение напряженности, усталость, содействие в развитии благоприятного психологического климата в группе.

Процедура: для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Андрей).

Инструкция: «Задача Андрея пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев — удержать своих «подопечных». Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего «подопечного» не стоит».

Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул.

Обсуждение.

- Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?»
- Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный

13. Упражнение «Довольный – сердитый».

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Инструкция: «Закройте глаза и задумайтесь о том, что вы делаете, когда довольны, и когда сердиты. Сначала представьте себе, что вы довольны. Что тогда? Где находитесь при этом? Кто находится рядом с тобой? Как чувствуете себя в таких случаях? Где в своем теле ощущаете, что вы довольны?»

Теперь представьте себе, что вы рассержены. Что делаете? Где находитесь? Кто рядом? Где в своем теле ты ощущаете злость?»

Теперь подумайте, в каком состоянии вы бываете чаще. Выберите сейчас одно из чувств - то, которое испытываете чаще. Теперь закройте глаза. Начните ходить по комнате и выражайте то чувство, в котором пребываете всеми возможными способами. Дышите гневно или довольно, двигайтесь в соответствии с этим настроением, издавая какие-либо звуки, соответствуйте этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замрите в тишине и медленно превращайтесь в противоположное чувство. Если были сердитыми, то станьте довольными. Теперь ведите себя подобно новому чувству. Обратите внимание на то, что меняется в теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановитесь и замрите в тишине. Теперь ведите себя так, как захочется, подумай, как бы назвать это чувство. Теперь медленно останавливайтесь, открывайте глаза и садитесь в круг».

Обсуждение:

- Какое чувство было выразить сложнее?»

- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое из чувств понравилось больше и что понравилось в нем?
- Удалось изменить свои чувства?

14. Упражнение Суд присяжных.

Цель: поиск критериев, определяющих допустимость агрессивного поведения в том или ином случае, отработка навыков эффективного взаимодействия, сплочение группы.

Процедура: психолог предлагает участникам группы представить, что они – граждане некой страны. Из числа участников выбирается судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3 – 5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор – обвинителем, присяжные после обсуждения между собой выносят решение, судья (тоже участвует в обсуждении) зачитывает приговор.

Ситуация 1. Эвтаназия. К врачу обращается безнадежно больной пациент. Он просит ввести ему смертельную дозу снотворного, так как он очень мучается и у него нет никаких шансов на излечение. Врач, давно наблюдавший этого пациента, знал, что жить ему оставалось совсем немного. После мучительных раздумий врач принимает решение выполнить просьбу больного. Об этом факте становится известно, и родственники умершего подают на врача в суд.

Суд должен принять решение о виновности или невиновности подсудимого.

Ситуация 2. Осуждение или принудительное лечение. Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным справиться с собственными инстинктами. В результате этого его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает 3-х человек и вновь оказывается в суде.

Какое решение должен принять суд?

Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов и критерии допустимости или недопустимости агрессивного поведения в различных жизненных ситуациях.

Рефлексия занятия.

Вопросы:

1. Может ли агрессивное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях?
2. В каких сферах жизни проблема агрессивности стоит наиболее остро?

Тема 5. «Учусь властвовать собой».

Цель: знакомство с законами эффективного межличностного общения, дать практические советы по снятию стресса, содействовать коррекции самооценки.

1. Притча «Два волка».

Цель: осознание ответственности за личный выбор.

Текст: «Когда-то давно, старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Обсуждение

— Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы детей)

Инструкция: в каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и

любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброе волка».

Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы детей).

2. Упражнение «Добиваюсь цели».

Цель: содействие в осознании собственной стратегии решения проблемы.

Процедура: психолог предлагает участникам провести разминку в парах. Они должны по двое взяться за края чистого листа бумаги и попытаться за одну минуту убедить друг друга, что данный лист нужнее одному или другому. Разминка с листом бумаги дает пример простого конфликта.

3. Мини-лекция «Конфликты в жизни людей».

Текст: «Конфликт - это столкновение интересов, противостояние, стремление приобрести ценности за счет ущемления интересов других. Без конфликтов невозможно развитие общества. В основе любого конфликта лежит конфликтная ситуация. Составляющими конфликтной ситуации являются:

- 1) участники конфликта (оппоненты);
- 2) предмет конфликта.

Чтобы конфликт начал развиваться, нужен **инцидент**, когда одна из сторон начинает действовать. Иногда инцидент развивается даже случайно, без воли оппонентов. Конфликты между людьми происходят постоянно по разным причинам и на разных уровнях. общаясь с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому стремясь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами, можно спровоцировать конфликтную ситуацию. В первую очередь, состояние конфликта губительно для самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем. А теперь проведем тест, который позволит вам узнать, насколько вы можете быть конфликтны по отношению к другим людям».

4. Упражнение «Рассерженные шарики».

Цель: визуализация влияния гнева на личность, отработка гнева и навыка безопасного выражения эмоций.

Процедура: подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр. После этого детям предлагают устроить побоище разгневанными шарами в парах.

Затем обсуждается, что если злость остается в теле, то это может привести к взрыву - болезни, страхам, ненависти – достаточно одного болезненного укола и он лопнет! После участникам предлагают надуть еще по одному шару, но не завязывает его. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со своей злостью или обидой?
- Какие испытали чувства, когда вы били соперника?
- А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы просто выпустили часть воздуха, вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?
- Что вы можете предложить для себя и других в группе для управления негативными чувствами: гневом, злостью, обидой?

5. Практикум. Тест «Конфликтный ли вы человек?»

Цель: самодиагностика поведения в конфликте, осознание причин поведения и его последствий.

Инструкция: если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в группе или конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла, случая к случаю - 2 балла, редко - 1 балл.

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.

3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желая во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Интерпретация. Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который всегда себя считает правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решения, удовлетворяющего все стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов идти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль, человек своего противника уничтожает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это уходящий стиль. Кредо человека - уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

Ролевая игра «Последствия выбранного способа решения конфликта».

Цель: отработка пройденного материала, осознание ответственности за выбор, обучение критическому мышлению и расширение поведенческого репертуара.

Процедура: группа делится на «А» «Б» «В» «Г» «Д» подгруппы и находит сильные и слабые стороны этого способа. Затем каждая подгруппа защищает свой способ решения одной общей для всех проблемы

Игровая ситуация: Трое одноклассников, живущих по соседству, приобрели сообща роликовые коньки. В первый же день между ними произошел конфликт, так как каждому хотелось покататься подольше.

Обсуждение

6. Мини-лекция «Технологии решения жизненных задач».

Цель: обучение навыкам эффективного общения

Текст:

1. Лучший способ выйти из конфликта - это разрешить его с позиции разумности и справедливости, считаясь с моралью, законами общества и помогая общему благополучию. Если конфликт не решать, то он, как снежный ком, накапливает тяжелые последствия и может привести к войне, драке, преступлениям, от которых пострадают многие люди.

2. Человеку, который умеет забивать гвозди, не попадая себе молотком по пальцам, очень трудно объяснить другому, как это делается, поэтому не требуйте понимания от других и постарайтесь сами понять их. Старайтесь разрешать конфликты, находя точки соприкосновения.

3. Ищите добро в других, слушайте другую сторону, прежде чем выносить собственное суждение.

4. Основывайте свою позицию на правде.

5. Будьте готовы пересмотреть свою позицию, если вы не правы.

6. Обдумывайте свои поступки.

7. Будьте изобретательны, терпеливы и настойчивы. Не самоутверждайтесь за счет других! Не угрожайте и не унижайте других! Используйте нестандартность мышления и юмор.

8. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу - совести. Стройте свои отношения на честности, уважении и заботе.

9. Будьте готовы пострадать за то, что важно для вас.

10. Избавьтесь от иллюзии, что проблема решается с помощью ПАВ. Употребление токсинов - алкоголя, табака, лишь умножат проблемы.

7. Упражнение «Безмолвный крик» (по Фопелю).

Цель: обучение навыкам саморегуляции и социоприемлемому выражению негативных чувств и эмоций.

Процедура: детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция: закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

— А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

— А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

— Смог ли ты в своём воображении крикнуть очень-очень громко?

— Кого ты представил в образе твоего злого духа?

— Что ты кричал?

— Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Подведение итогов

Тема 6. «Толерантность».

Цель: раскрытие содержания понятия «толерантность»; способствование осознанию себя как личности; профилактика деструктивного поведения; развитие навыка толерантности в общении.

1. Мини-лекция «Толерантность».

В 1995 год - год пятидесятилетия ООН - был объявлен годом толерантности. Одно из определений толерантности определяется как: «уважение, принятие и правильное по-

нимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и проявлений человеческой индивидуальности» Толерантность - не уступка, снисхождение или притворство, а активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека. Толерантность - привилегия сильных и умных, не сомневающих в своих способностях продвигаться на пути к истине через диалог и разнообразие мнений и позиций. Самым эффективным средством предупреждения нетерпимости является воспитание.

Школьный анекдот: «Учитель долго объяснял ребятам из начальной школы, что такое толерантность. Когда он спросил, как они понимают это слово, то услышал в ответ: - Это, когда мы бьем Ваську, а он терпит!»

Обсуждение:

1. На какой почве возникает нетерпимость человека к другому?
2. Как вы понимаете слова Иммануила Канта: «Терпимость состоит в том, чтобы без раздражительности переносить недостатки других, хотя бы испытывая при этом неудовольствие»?
3. Что вы чувствовали, когда кто-нибудь пытался вам доказывать свою правоту? Как вы поступали?

Вывод: добиваясь своей цели, мы должны учиться через компромисс и толерантность сотрудничать. Несмотря на то, что все мы разные, мы не просто должны быть готовыми к этому, а обязаны сотрудничать, находить пути понимания друг друга, защищая свои интересы и не нанося вреда чужим.

2. Упражнение «Карусель».

Цель: обучение навыкам толерантного отношения к ситуациям.

Процедура: ребята высказывают свое понимание толерантного поведения к заданным ситуациям друг за другом, словно на карусели, которая набирает темп. Если кто-то затрудняется с ответом, его быстро заменит следующий за ним. Психолог, создавая благоприятную атмосферу, невербально побуждает каждого участника к толерантному общению.

1. Вы помогали соседям в поиске убежавшей собаки (сочувствие).
2. Родители больны, в доме не хватает денег, вы нашли работу на почте, после занятий в школе разносите письма (самостоятельность, стойкость).
3. Ваш одноклассник приехал в Россию из Средней Азии, у него слабые знания по некоторым предметам. Вы согласны с ним позаниматься (взаимопонимание, сотрудничество).
4. Вы отказались от участия в групповой драке (отказ от насилия).
5. Ваша подруга предлагает вам посетить заседание секты, проповедующей полное подчинение адепту. Вы отказываетесь (свобода мысли, независимость).
6. Ваша бабушка не смогла вам сделать обещанный подарок - спортивный костюм - на день рождения. Вы не в обиде, т. к. у нее маленькая пенсия (чуткость).
7. На новом месте работы люди долго приглядываются к тебе, осторожны с тобой в разговорах. Чтобы не отягчать атмосферу, нужно проявить... (открытость, готовность к диалогу).
8. Вы видите, как взрослые унижают ребенка, поэтому должны быть... (нетерпимы к несправедливости).
9. Вы отказываетесь принять участия в вечеринке, где будет спиртное и прочее... (нравственность).
10. В вашем присутствии девочки из вашего класса сквернословят, сплетничают. Вы знаете о том, что свои взгляды не надо никому навязывать. Поэтому... (стараетесь не находиться в их обществе вне уроков).
11. В магазине один человек из очереди нагрубил человеку с темной кожей, обозвал его и унизил. Вы... (выразите свой протест публично, подбодрите униженного человека).

12. В вашем классе есть очень полный мальчик. Ребята сделали его объектом насмешек. Они дразнят его, не приглашают на дни рождения, в кино и т. д. Вы проявите к нему... (дружелюбие).

Продолжайте приводить свои примеры толерантного поведения, пока каждый в классе не «вступит» в общую работу. Некоторые элементарные нормы толерантного поведения хорошо знают даже маленькие дети. В этом им помогают родители, Учителя, соседи... Давайте проверим, выработано ли понимание элементарных норм толерантности у вас.

3. Игра «Возьму с собой».

Цель: обучение навыкам толерантного общения и вежливости, профилактика конфликтов и эмоциональная разрядка.

Процедура: все участники рассаживаются на составленные по кругу стулья. Ведущий садится на один из стульев вместе с ними.

Инструкция: «Приглашаю вас всех в путешествие на Северный полюс. Мы полетим на аэростате. Но нас ждут испытания, трудности, холод, голод... Нужны надежные люди, элементарно воспитанные. Поднимите руку, кто считает себя воспитанным человеком. Ну что ж, если готовы, то начали... Я буду передавать эту волшебную палочку сидящему рядом, а он дальше по кругу. Но всякий раз, взявший палочку, должен назвать то, что он возьмет с собой на полюс. А я буду добавлять при этом «Возьму с собой» или «Не возьму с собой». Не забудьте, что палочка «волшебная», она сразу раскроет, воспитаны вы или нет. Итак, я беру с собой на Северный полюс термос с горячим шоколадом. А что возьмешь с собой ты? (Передача «волшебной палочки».) Пожалуйста, возьми палочку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не поймут, почему их не берут на Северный полюс. Психолог может еще раз повторить условие: «Беру только надежных, вежливых людей!» Наконец, кто-то из ребят скажет «спасибо» за то, что ему передают «волшебную палочку» и «возьми, пожалуйста» при передаче этой палочки следующему по кругу. Обычно эта игра вызывает эмоциональный «шок» у участников, т. к. уровень обыденного сознания не может допустить такого большого значения вежливости.

Обсуждение:

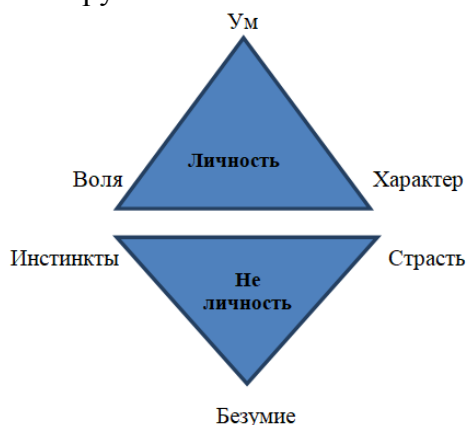
- Что дается нам очень легко, а ценится очень дорого? (Вежливость.)
- Какие еще толерантные качества личности вы можете назвать? (Терпение, уважение по отношению к окружающим, понимание, умение слушать и слышать, гуманность, признание прав других и т. д.)

Таковыми качествами может обладать только сильный человек, личность.

4. Упражнение «Личность - неличность».

Цель: определение причин нетолерантного поведения, которое может привести человека к проблемному деструктивному поведению.

Инструкция: На доску прикрепляется схема из двух треугольников - характеристик «личности» - «неличности». Психолог раздает в малые группы (по 3-4 человека) карточки с терминами, которые ребята должны изучить в своих группах, потом один из группы докладывает всей группе.



Термины для карточек:

1. **ЛИЧНОСТЬ** (термин разрабатывается в философии, социологии, психологии, педагогике) - это человек, осознающий свое место в жизни, умеющий реализовать свои способности, стремящийся постоянно к нравственному самосовершенствованию, интеллектуальному, эстетическому и физическому развитию.

2. **УМ** (мышление) - способность отражать окружающую действительность, устанавливать связи и отношения между предметами и явлениями, творчески мыслить в различных областях знания и практики. Качества ума: широта, конкретность, глубина, самостоятельность, критичность, гибкость, последовательность, быстрота.

3. **ВОЛЯ** - способность человека сознательно управлять своим поведением и деятельностью, мобилизовать все силы на достижение поставленной цели и преодоление препятствий. Связана с целеустремленностью, выдержкой, самостоятельностью, решительностью, настойчивостью.

4. **ХАРАКТЕР** - это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, определяет типичные индивидуальные способы поведения.

5. **НЕЛИЧНОСТЬ** - это человеческий индивид, в развитие которого преобладают биологические характеристики, почти или полностью отсутствует социальный (общественный) опыт.

6. **ИНСТИНКТЫ**-сильное, стойкое, всеохватывающее чувство. Если оно захватывает нравственные чувства, то может побудить к аморальным поступкам.

7. **БЕЗУМИЕ** - социально-психологическая катастрофа личности, потеря нравственных ориентиров, проявление звериных черт: ярость, свирепость, жестокость, безрассудство, садизм и др.

Какие качества, из рассмотренных вами, проявляли в своих поступках участники следующих случаев?

Ситуации:

1. В г. Воронеже группа подростков 14-18 лет организовала «Белый патруль» для расправы над латино- и афроамериканскими молодыми людьми, обучающимися в вузах города. Этот «патруль» совершил ряд преступлений на почве расизма.(Безумие.) 2. Дочь видного политического деятеля Галина Б. С малых лет была избалована вниманием и вседозволенностью. После смерти отца она продолжала вести беспечный образ жизни, злоупотребляла алкоголем. А потом она опустилась так, что ее стали презирать родные, близкие, соседи... Умерла она всеми презираемая... (Страсть.)

3. Преступник Сергей М. был пойман и возвращен в тюрьму, после побега, который организовала ему влюбленная в него женщина-следователь. Оказавшись на свободе он продолжал грабить и убивать стариков, женщин, детей с целью обогащения Этот чрезвычайно коварный и жестокий человек был рожден в тюрьме. Он ненавидел свою мать, презирал всех людей. Но хотел сытно есть, красиво жить, развлекаться, жить чужим трудом. (Инстинкты.)

4. У Андрея В. в результате автокатастрофы повреждена спина, бездействуют ноги. От него ушла жена. Но дочь и мама не оставили его наедине с бедой... Андрей готовит еду, наводит порядок в доме, возится с внуком, освоил компьютер. При этом он находится в инвалидной коляске, но никогда не жалуется, не проявляет слабости. (Воля.)

5. Валерий Д. осиротел в раннем детстве. Шла война. Вечно голодный, он стал мелким воришкой, попал в детский дом. Там старшие воспитанники часто избивали младших, заставляли их воровать, учили курить и пить алкоголь. Валерий поступил в училище, с 14 лет работал в кузнице, потом в шахте. В 18 лет его призвали в армию. Служба на границе требовала дисциплины, отказа от курения, организованности... Валерий стал офицером, не раз награждался за заслуги перед Отечеством, с почетом вышел на пенсию. (Характер.)

6. Будучи человеком незнатным, заурядной внешности, Наполеон Луи Бонапарт обладал прекрасными способностями, которые позволили ему стать высокообразованным человеком, талантливым военачальником, императором Франции. (Ум.)

Обсуждение:

1. Какие качества могут привести человека к проблемам?
2. Назовите качества толерантной личности. Почему личность - это ценность общества?
3. В чем проявляется толерантность?

Выводы: Общение в духе толерантности способствует улучшению взаимопонимания как между отдельными людьми, так и нациями. Воспитание в духе терпимости должно способствовать формированию у молодежи навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях.

5. Упражнение «Взгляд».

Цель: развитие эмпатии и навыков невербального общения, отработка навыка уверенного поведения.

Инструкция: предлагаю вам игру «Взгляд». Глаза – это зеркало души. Эта игра учит понимать выражение глаз человека, развивает способность общаться друг с другом при помощи взгляда. Предлагаю сесть так, чтобы вы попарно были повернуты лицами друг к другу. Вы должны смотреть друг другу попарно в глаза. По моему сигналу ребята, находящиеся во внешнем ряду круга, встают и передвигаются на один стул и вновь смотрят друг другу в глаза. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих первоначальных местах.

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда смотрели в глаза друг другу?
- Чьи взгляды вам особенно запомнились и почему?

6. Упражнение «Ковер мира».

Цель: развитие толерантности и коммуникативных навыков, профилактика конфликтов, развитие навыка творческого подхода при решении проблемы.

Процедура: подросткам предлагается подумать о том, как себя необходимо вести, если конфликт все же возник между людьми. Делается акцент на символический «ковер мира», который может быть у каждого человека внутри, помогая ему снимать напряжение и позитивно разрешать конфликты и ссоры.

Инструкция: «Этот ковер сегодня мы смастерим совместно. Когда вам будет сложно, вы можете приходить, садиться на него и мирно разрешать все свои проблемы. Если нет возможности привести на «ковер мира» своего соперника, мысленно вспомните о нашем «ковре мира», попробуйте успокоиться, проявить мудрость и терпение и правильное решение обязательно придет в вашу голову. Подросткам предлагается нарисовать на листочке свой «ковер мира» и соединить все части ковра в один большой совместный ковер».

Обсуждение

- Трудно ли было создавать свой «ковер мира»?
- Довольны ли вы общим «ковром мира»?
- Можно ли реально пользоваться «ковром мира» в конфликтных ситуациях?
- Готовы ли вы к решению проблем бесконфликтным путем?
- Меняются ли ваши отношения с другими людьми после нашей групповой работы?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия

7. Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: отработка негативных чувств, психофизическая разрядка.

Процедура: ведущий ставит на середину класса небольшое ведерко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами

— у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем сворачивают их комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик. Это упражнение необходимо повторить несколько раз с небольшим интервалом.

Обсуждение

8. Упражнение «Позитивное расставание».

Цель: отработка навыка позитивного общения и эмпатии.

Процедура: один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Приятно было с тобой пообщаться!». Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Приятно было с тобой пообщаться!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребенок, круг замыкается и церемония завершается безмолвным крепким трехкратным пожатием рук.

Тема 7. Формирование образа будущего.

Цели: осознание личных ценностей; формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

Ход занятия

Приветствие, обозначение темы.

Сегодняшняя тема обсуждения - формирование образа будущего. Но сначала давайте поприветствуем друг друга следующим образом.

1. Упражнение «Я хочу тебе подарить».

Цель: развитие коммуникативных навыков и эмпатии, снижение риска жестокого обращения в группе.

Инструкция: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить своему партнеру подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное - подарить его от всей души. Поздоровавшись с партнером, преподнесите свой подарок, исходя из его личных особенностей. Спрашивать: «Что тебе подарить?» или: «Что ты хочешь?» - нетактично, на этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вручите подарок, ваш собеседник должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем; если нет, то почему и что в действительности он бы хотел получить в качестве подарка».

2. Упражнение «Мой жизненный выбор зависит от...».

Цель: содействие в осознании собственных жизненных ценностей, ответственности, повышение самооценки.

Инструкция: «Наше занятие будет посвящено осознанию ваших ценностей, а также формированию умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Давайте сейчас по кругу каждый закончит фразу: «Мой жизненный выбор зависит от...».

Процедура: ведущий записывает наиболее часто повторяемые ответы на доске. Делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной ответственности за будущее.

3. Упражнение «Ценности».

Цель: осознание личных жизненных приоритетов, перспектив и убеждений.

Процедура: участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;

- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты.

Обсуждение.

4. Упражнение «Моя линия жизни».

Цель: создание ресурсного будущего, рефлексия прошлого.

Инструкция: «Сейчас мы попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь. Нарисуйте на листе бумаги вектор произвольной длины (можно вертикально или горизонтально). Начало вектора в точке рождения. **Рождение** _____ **х** _____ **о** _____».

Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете, ощущаете себя в данный момент, в данное время. Укажите возраст. Кружочек поставьте там, где вам хотелось бы быть. Это - предпочитаемый возраст («золотой»). Объясните свой выбор. В промежутке от рождения до настоящего времени укажите все, наиболее значимые для вас события, поступки, может быть какие-то периоды, этапы жизни. А сейчас спланируйте свою будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось, случилось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на «линии жизни».

Заметки для психолога: при анализе данной методики можно обсудить с ребятами основные тенденции: насыщенность событиями прошлого и настоящего, ориентацию на возраст, события внутреннего и внешнего плана и т. д.)

5. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни».

Цель: создание позитивной модели прошлого и настоящего, коррекция негативных последствий жестокого обращения.

Процедура: участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: «В течение 3 минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через 3 минуты поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями. Это упражнение, помимо собственной ценности, повышает уровень жизненного оптимизма, создает хороший настрой на работу.

6. Ролевая игра «Встреча через 10 лет».

Цель: создание позитивной модели будущего, коррекция негативных последствий жестокого обращения.

Процедура: предложить членам группы поставить спектакль, режиссерами, актерами и зрителями которого будут они сами. Название пьесы «Встреча через 10 лет». Обговорите с участниками примерный сценарий, место встречи, обстановку. Напомните о том, чтобы они продемонстрировали все полученные знания, умения, навыки, особое внимание обратили на подачу и принятие обратной связи. В ходе подготовки и проведения встречи психолог, по возможности, не участвует, реагируя только на прямые вопросы и просьбы к нему. После того как участники все обсудят и подготовятся к встрече, предложите им

выйти за дверь на 5-10 минут и вжиться в образ себя через 10 лет, а потом сыграть. Проводить анализ после окончания игры не следует.

7. «Проективный рисунок «Наша группа».

Цель: сплочение группы, улучшение психологического климата, профилктика моббинга.

Процедура: группа получает лист ватмана, каждый участник - фломастеры (цвета фломастеров не повторяются). Задание: молча, не обмениваясь фломастерами, всем вместе нарисовать свою группу. Затем проанализировать рисунок. Форма обсуждения должна быть ненавязчивой, доброжелательной, создающей у каждого участника готовность включиться в разговор, способствующей формированию установки на взаимопонимание.

Для психолога здесь желательны высказывания типа: «Опиши чувства, которые ты испытал, слушая рассказ Ирины», «Попытайся определить состояние Володи», «Постарайся повторить то, что Оля говорила о группе», «Как ты понял, что за человек Сергей?», «Считаешь ли ты, что названные Светланой качества считаются недостатками и почему?» и т. п.

8. Заполнение анкеты участника тренинга (приложение 4)

Цель: обратная связь по итогам реализации цикла занятий.

9. Упражнение «Связующая нить».

Цель: отработка навыка благодарить другого, закрепление и навика позитивного общения, рефлексия.

Процедура: члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов типа: «Я благодарен тебе за то...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т. п.; клубок вернется к тому, кто начинал.

Прощание.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Настоящая рабочая программа составлена на основе практических разработок Бадхен А.А., Бандуры А., Анн Л.Ф., Басовой И.А., Битяновой М.Р., Высоцкой Н.В., Малкиной-Пых И.Г., Мониной Г.Б., Ромек В.Г., Саенко Ю.В. и др., направленных на профилактику жестокого обращения над детьми и подростками, осознание деструктивных установок и коррекцию психоэмоциональных нарушений посредством позитивных поведенческих изменений, расширение копинг-стратегий совладания со стрессом, формирование навыков саморегуляции, снижение уровня фобий и общей тревожности, преодоление последствий жестокого обращения.

6. Список литературы

1. Алдер Х. Современные психотехнологии. СПб., Питер, 2000.
2. Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. СПб., Речь, 2000.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2008.
4. Атлета М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. СПб., Речь, 2001.
5. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия. (Терапия, фокусированная на решении). СПб., Речь, 2000.
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., Речь, 2002.
7. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.
8. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Фенько А. Б., Игнатъева Н. С., Локтаева М. Ю. (ред.) Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1. Теория и методология. М.: МПЖ, 1999, с. 142-167.
9. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. «Университетская книга»— АСТ, СПб. – Москва, 2011.
10. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. Киев-Москва, Ника-Центр – Алетейа, 1999.
11. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
12. Горская М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков // Вестник психосоц. и психокоррекц. работы, 1994. № 1. С. 44-52.
13. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Речь, 2007.
14. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. – Л., Изд-во ЛГУ, 1989.
15. Зелигман М. Как научиться оптимизму. М., Вече. 1997.
16. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., Медицина, 1985.
17. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М, 1999.
18. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. М., НФ «Класс», 20006.
19. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги //Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб.: ПЕРСЭ, 2008. – С. 75-84.
20. Лейнер Г. Кататимное переживание образов: методика использования воображаемых ситуаций в коррекции самочувствия. М., Эйдос, 1996.
21. Мак Маллин Р. Практикум по когнитивной терапии. СПб., Речь, 2001.
22. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М., СОВА, 2005.
23. Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.
24. Мониная Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2014.

25. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2001.
26. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Поред. Битяновой М.Р. - СПб.: Питер, 2003.
27. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009.
28. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М., 1999.
29. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, 20006 № 3 – 4, с. 218 – 235.
30. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
31. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., Прогресс, 1979.
32. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб: Речь, 2000.
33. Синягина Н.Ю., Пазекова Г.Е., Пискунова Е.Ю. Психологическая реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию. М., Вузовская книга, 2001.
34. Солнцева Н. В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления. // Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» / Под редакцией В. Н. Панферова, Е. Ю. Коржовой и др. - СПб.: Издательство НИИРРР, 2011. - С. 174-180.
35. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2012.
36. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие, пер. с нем., в 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 1998
37. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., Ювента, 2015.
38. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М., Академия, 2009.
39. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 2013.
40. Черепанова Е.М., Психологический стресс. М., Академия, 1996.
41. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д: Феникс, 2013.
42. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.:Питер, 2007. – 256 с.
43. <http://www.socialcompas.com>. Wolf_kitses .Оценка распространенности насилия над детьми. – 04.11.2016
44. <http://gopsy.ru/strahi-i-fobii/rabota-so-strahami>.

Тезаурус

АДАПТАЦИЯ — 1. Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, направленное на сохранение гомеостаза, широко применяется в теоретических концепциях, трактующих взаимоотношения индивида и окружения как процессы гомеостатического уравнивания. 2. Приспособление органов чувств к особенностям воздействующих стимулов для их оптимального восприятия и предохранения рецепторов от перегрузки. Иногда выделяются различные фазы процесса адаптации к необычным экстремальным условиям: фаза первоначальной декомпенсации и последующие фазы частичной, а затем и полной компенсации. Решающую роль в успешности адаптации к экстремальным условиям играют тренировки, а также функциональное, психическое и моральное состояние индивида.

АУТОТРЕНИНГ — это множество методов психологической саморегуляции и само-совершенствования. Слово "аутотренинг" (сокр. «АТ») образовано от др.-греч. *αὐτός* — «сам» и англ. *training* — обучение, воспитание, тренировка. АТ включает релаксацию, самогипноз, медитацию и другие методы. Термин «аутотренинг» получил распространение в русском языке, как сокращение от «аутогенная тренировка». Со временем содержание термина расширилось, но его продолжают использовать и как синоним аутогенной тренировки.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ — обобщённое наименование психологических приёмов, предназначенных для создания и управления визуальными образами во внутреннем, мысленном пространстве.

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (англ. *deviation* — отклонение) — с одной стороны, поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам, а с другой — социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам.

Основные виды Д. п.: преступность, алкоголизм, наркомания, суицид, проституция.

ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ-действия (словесные или практические), направленные на разрушение чего бы то ни было мира, покоя, дружбы, соглашения, настроения, успеха, здоровья, физических предметов и т.д. Выражается через драчливость, нетерпимость, упрямство, грубость, ненависть, страх, панику по отношению к другому человеку, предмету, самому себе, отношению, делу, животным, природе и т.д. К деструктивному поведению относятся все формы девиантного и делинквентного поведения.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ — форма оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций — на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ (англ. *coping, coping strategy*) — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

ПОВЕДЕНИЕ - регулирование поведения субъекта со стороны норм социальных, принятых в обществе или группе или же усвоенных им в ходе жизни.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)-затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой для жизни или здоровья.

РЕЛАКСАЦИЯ — произвольное или произвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Эффективный метод обучения релаксации — установление связи обратной с помощью приборов, фиксирующих уровень активности биоэлектрической и делающих его доступным восприятию обучающегося. Релаксация — один из вспомогательных приемов тренировки спортивной, тренировки автогенной, логопедической работы и пр. Эффект релаксации применяется как отдельный элемент в психотерапии — в тренировке автогенной, терапии двигательной.

САМОКОНТРОЛЬ — осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Его появление и развитие определяется требованиями общества к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, процесс. Самоконтроль предполагает наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях. Волевая регуляция основана на самоконтроле как компоненте саморегуляции; но и самоконтроль может быть объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ — целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью

СТРАХ — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда он достигает силы аффекта (страх панический, ужас), он способен навязать стереотипы поведения — бегство, оцепенение, агрессию защитную. Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии.

СТРЕСС — понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в самой общей классификации — стресс физиологический и стресс психологический. Последний подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный. Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений. Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. В зависимости от выраженности стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность — дистресс, вплоть до полной дезорганизации. Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины появления стресса.

СУИЦИД — акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием заболевания психического (-> психоз); осознанный акт самоустранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при коих собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл. Причины суицида многообразны и коренятся не только в личностных деформациях субъекта и психотравмирующей обстановке, но и в социально-экономической и нравственной организации общества.

ТРЕВОГА — отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, имеющие диффузный характер» не связанные с конкретными событиями. Эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх. Обычно связана с ожиданием неудач во взаимодействии социальном и часто обусловлена неосознанностью источника опасности..

ТРЕВОЖНОСТЬ (готовность к страху) — состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Черта личностная, проявляемая в легком и частом появлении состояний тревоги. Исследования тревожности направлены на различение:

- 1) тревожности ситуативной — связанной с конкретной внешней ситуацией;
- 2) тревожности личностной — стабильного свойства личности. Также разрабатываются методы анализа тревожности как результата взаимодействий личности и ее окружения.

ФРУСТРАЦИЯ — психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения неких потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается.

Методические рекомендации
Лекционный материал для педагогов и родителей (законных представителей)
обучающихся

Лекция 1

«История жестокого обращения с детьми»

Нынешние взгляды общества на воспитание и общественная нетерпимость к насилию над детьми и отсутствию родительской заботы сформировались сравнительно недавно. Насилие над детьми существовало во все времена и возникало гораздо чаще в предыдущих поколениях, чем сегодня. Однако в прошлом его редко рассматривали как серьезную проблему или тревожное явление. В течение долгих лет дети считались исключительной ответственностью родителей, а установление жесткой дисциплины и применение наказаний считалось вполне приемлемым и в некоторых случаях даже обязательным. Об этом, в частности, свидетельствует акт о наказании упрямого ребенка от 1654 года (США), в котором сказано, что отцы могли подать петицию в магистрат и отправить своего ребенка на смерть, если он оказывался очень упрямым или непослушным. Л. Демоз указывал, что до 4 в.н.э. в европейской культуре для отношения родителей к детям был свойственен инфантицид (детоубийство): родители часто убивали своих детей не только с целью жертвоприношения, но и когда они были ненужными (лишними, больными), бросали их, продавали в рабство. Сексуальное насилие над детьми было повсеместно распространено, и обычно они не имели никаких прав. Обычай детоубийства порицался, но наказаний для родителей-детоубийц не существовало, т.к. дети считались их собственностью. Ребенка рассматривали не как личность, а как нежелательный результат половых отношений. В 374 г. н.э. римский император Константин объявил инфантицид преступлением и ввел выплату денежного пособия семьям, усыновившим чужих детей. Это остановило массовые убийства.

В 4 в. – 12-13 вв. из-за запрета на убийство преобладал другой способ избавиться от ненужных детей – изгнание. Их часто отправляют к родственникам, в ученичество. Массовое изгнание детей произошло в виде крестового похода детей (13 в.). Десятки тысяч безоружных детей были отправлены на Восток. Большая часть погибла или была продана в рабство. Общее отношение к детям начало существенно меняться лишь к концу Средневековья (примерно к 16 в).

В 13-17 вв. отношение к ребенку становится амбивалентным: он зол, но в нем есть доброе начало, в нем борются бог и дьявол. Задача родителей – беспощадно смирять природную гордыню ребенка, проявления злого начала, греха, «изгонять дьявола» из его души, «лепить» его характер. При сопротивлении неподдающийся такой «лепке» подвергался избиениям и изощренным физическим наказаниям (пыткам).

В 17-18 вв. ребенок рассматривается как преимущественно механическое существо, не обладающее развитым духовным началом; которому не свойственны человеческие эмоции. Задача воспитания – настроить эту машину с помощью разъяснений и физических наказаний. Физические наказания уже не так жестоки, но весьма суровы: оставление без пищи взаперти, частые порки, опускание в холодную воду до посинения, оборачивание всего тела горчицами. По отношению к возбудимым детям, а также вялым, болезненным применялась такая медицинская мера как кровопускание.

В 19-первой половине 20 вв. ребенок становится объектом формирования личности по заданному плану, основные усилия родителей направлены на тренировку его воли и подготовку к самостоятельной жизни. Расцветают психологические и педагогические доктрины воспитания человека с помощью заданного обществом образца. Главное педагогическое воздействие – убеждение, физические наказания становятся мягче и рекомендуются как крайние средства. Использовался детский труд. Так в Англии 19 в. пролетарские дети иногда начинали работать с пятилетнего возраста, нередко с шестилетнего, но по-

что все дети неимущих родителей работали с восьмилетнего возраста; рабочее время у них продолжалось 14-16 часов. Рабочий день начинался в 5 часов утра. Из перил лестницы торчали острые колья, чтобы не давать детям заснуть. Если дети допускали брак, их били. Они не учились в школе. В 20 в. родители пытаются понять ребенка как уникальное существо, стремятся обеспечить его индивидуальное развитие, в отношениях преобладает эмоциональный контакт и сочувствие. Правда, подобное отношение распространено мало, имеется только в кругах демократической интеллигенции. В США только в конце XIX века дети получили специальные права, так как вступили в силу законы о труде детей и об обязательном посещении школы. Еще позже были изданы законы против жестокого обращения с детьми, ограничивающие применение физических наказаний.

Лекция 2. Понятие и виды жестокого обращения. Актуальность проблематики на современном этапе.

Жестоким обращением является причинение вреда ребенку вследствие злоупотребления родителями или лицами, их заменяющими, своей властью над ребенком для удовлетворения личных потребностей вопреки интересам ребенка. Жестокое обращение с детьми является частным случаем насилия по отношению к детям. Его специфика заключается в том, что насилие совершается родителями или лицами, выполняющими функции родителей (опекунами, попечителями, постоянно проживающими в семье отчимами или мачехами, воспитателями интернатных учреждений), призванными заботиться о ребенке, пользующимися в его глазах безусловным авторитетом. Когда эти лица злоупотребляют своим положением, он лишается поддержки значимых взрослых, не имеет возможности защитить себя, поэтому их действия вызывают значительно более тяжелые последствия, чем насилие со стороны незнакомых лиц.

Также из-за закрытости семьи от социального контроля жестокое обращение с ребенком продолжается длительное время, что усугубляет его последствия. Жестокое обращение с детьми – общий термин, относящийся к четырем основным видам воздействия: физическому, сексуальному и эмоциональному насилию, а также к отсутствию родительской заботы (пренебрежению потребностями ребенка). Основные признаки жестокого обращения с детьми выражаются в том, что родители не занимаются воспитанием ребенка, не проявляют чуткости, не общаются с ним и не поддерживают ребенка в критические моменты. Они придают слишком большое внимание контролю и дисциплине или тому, как избежать исполнения родительских обязанностей и сократить контакты, и поэтому редко получают удовольствие от общения с ребенком.

Насилие и отсутствие родительской заботы проявляются в том, что взрослые унижают и оскорбляют ребенка; проявляют любовь в зависимости от обстоятельств; эмоционально и физически отвергают внимание ребенка; пользуются грубыми и жестокими методами контроля; нечувствительны к потребностям ребенка; намеренно пугают ребенка, угрожают ему или провоцируют у него негативные реакции; применяют принуждения, угрозы или подкуп; используют сексуальное или физическое принуждение и насилие. Жестокое обращение с детьми встречается во всех культурах, независимо от национальности, религиозной принадлежности, пола, возраста и сексуальной ориентации родителей. Насилие и отсутствие родительской заботы создают в семье длительно сохраняющуюся неблагоприятную атмосферу. Эта атмосфера создается теми людьми, которые должны защищать ребенка, поддерживать и заботиться о нем.

Дети из неблагополучных семей растут в обстановке, в которой невозможно нормальное развитие. Более того, они рискуют в результате такого воспитания приобрести соматические и психические расстройства.

Физическое насилие – вид отношения к ребенку, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможности его причинения; включает такие действия, как битье, пинки, укусы, ожоги, резкие толчки или нанесение ребенку физических повреждений другими способами. Повреждения могут наноситься не намеренно, а

являться результатом применения слишком жестких дисциплинарных методов или физического наказания. Они могут быть незначительными (синяки, ранки), умеренными (шрамы, ссадины) или сильными (ожоги, растяжения или переломы костей).

Признаки физического насилия:

- необъяснимо возникшие кровоподтеки;
- шрамы, следы связывания, следы ногтей, следы от сжатия пальцами;
- следы от ударов предметами (ремнем, палкой, следы от веревочной петли);
- след от укуса на коже;
- наличие на голове участков кожи без волос;
- необъяснимые следы от ожогов (от кончика сигареты, ожоги по форме варежки или носка);
- ожоги горячим предметом (от зажигалки, утюга, и т. д.);
- необъяснимые переломы костей, вывихи, раны;
- повреждения внутренних органов (разрыв печени, ушибы почек, мочевого пузыря в результате удара в живот или в бок);
- необычное состояние ребенка после насильственного приема алкоголя или лекарств;
- умерший ребенок с признаками насилия (убийство);
- следы на теле разной давности (раны, кровоподтеки и т. д.) говорят о повторяющемся физическом насилии.

Особенности поведения ребенка, подвергаемого физическому насилию:

- страх при приближении родителя к ребенку;
- пассивность, замкнутость или повышенная агрессивность;
- общее избегание физического контакта;
- застывший, испуганный взгляд (наблюдается и у грудного ребенка);
- необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребенок теперь постоянно грустен, задумчив, замкнут);
- страх перед уходом из школы/детского сада домой. И, наоборот, перед уходом в школу, если насилие применяется в школе или на улице;
- учащение случаев причинения себе вреда – саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков, курение);
- побег из дома;
- ношение одежды, неподходящей к погодным условиям (например, шерстяной свитер с высоким воротником, чтобы скрыть кровоподтеки на теле);
- отчаянные просьбы и мольба ребенка не сообщать родителям о его неудачах (двойки, прогулы, плохое поведение) в школе.

Факторы, связанные с семьей, на основании которых можно предполагать применение физического насилия по отношению к ребенку:

- известно, что в этой семье детей или конкретно данного ребенка и раньше подвергали физическому насилию;
- родитель относится к ребенку с необъяснимым презрением, пренебрежительно;
- родитель применяет жестокие приемы для дисциплинирования ребенка (удары кулаком или рукой, ногой, избивание предметом – ремнем и т.д.);
- в случае физической травмы ребенка родитель не обращается к врачу;
- известно, как родитель угрожал ребенку физической расправой («Ты у меня сегодня заработаешь...») или как он вспоминал насильственные действия («Ты у меня получишь, как тогда...»);
- описание родителем происшествия не совпадает с характером травмы у ребенка (например, родитель привозит своего шестилетнего сына без сознания, объясняя травму головы падением с качелей, а при этом на теле ребенка обнаруживаются кровоподтеки разной давности, ссадины в виде полос от ударов ремнем и связывания);

— родитель не может объяснить, как возникла травма, дает противоречивые объяснения.

Пренебрежение потребностями ребенка означает неспособность родителей реагировать на нужды ребенка и включает отсутствие заботы о его физическом состоянии, о получении им образования и эмоциональную безучастность. Отсутствие заботы о физическом состоянии ребенка выражается в отсутствии контроля над ним; родители не заботятся о его здоровье, оставляют его, выгоняют из дома или отказываются принимать домой ребенка, который сбежал и вернулся. Как узнать заброшенного или беспризорного ребенка?

Признаки отсутствия контроля над ребенком:

- стереотипные движения, например, ритмичное покачивание тела (как это бывает при синдроме психического госпитализма);
- жадно ест предложенную пищу;
- постоянное чувство голода, ребенок выпрашивает или ворует еду у посторонних;
- у ребенка маленький прирост веса, который увеличивается при получении соответствующей его возрасту пищи, например, в больнице;
- наличие необычайной усталости, пассивности, ребенок может заснуть в окружении детей во время игры;
- замкнутость, отсутствие желания общаться, стремление к одиночеству;
- стремление обратить внимание каждого взрослого;
- желание идти вместе с чужим человеком;
- ребенка часто оставляют дома одного или запирают в помещении;
- заношенная, грязная одежда ребенка;
- замедленное развитие речи и движений;
- отсутствие вакцинации ребенка по причине «нехватки» времени у родителей пойти в поликлинику;
- со слов родителя, частые «случайные» травмы ребенка (выпадение из коляски и последующая травма головы, ребенок хватается за горячий предмет, опрокидывает на себя горячую жидкость и т. д.);
- неоднократные опоздания в школу или уклонение от обучения в ней.

Физическая заброшенность ребенка выражается в отсутствии действий, учитывающих и удовлетворяющих его потребности, или в неверных действиях по отношению к нему, например: ребенка оставляют без соответствующего его возрасту необходимого питания, или пищу готовят неприемлемым для него способом (шестимесячному ребенку дают кусками пищу, которую он не в состоянии жевать и глотать); ребенку не меняют пеленки; на плач ребенка не реагируют способом, удовлетворяющим его потребности (забывают время кормления, не берут на руки, не утешают и не пытаются понять причину плача); ребенка одевают не по погоде.

Заброшенность здоровья ребенка выражается в следующих формах:

- отсутствует систематическая диспансеризация ребенка, необходимая в его возрасте; родители отказываются от необходимых для ребенка медицинских процедур (очередная вакцинация, лабораторное и диагностическое обследование и пр.) или избегают их; ребенку не покупают необходимые лекарства;
- ребенку дают заведомо неправильные либо некачественные лекарства или в неправильной дозировке;
- в случае серьезной травмы не обращаются к врачу;
- не обращают внимания на соматические жалобы ребенка и вовремя не обращаются к врачу.

Отсутствие заботы о получении ребенком образования выражается в том, что родители игнорируют регулярные прогулы школьных занятий, не отдают ребенка в школу при достижении им необходимого возраста, не помогают ребенку получить образование. Пренебрежение образованием ребенка выражается в следующих ситуациях: ребенок часто опаздывает в школу; ребенок часто пропускает занятия; родители утром не будят ребенка в нужное время, чтобы он успевал к началу занятий; родители избегают контакта с учителями, отказываются от сотрудничества с ними; родители вместо занятий оставляют ребенка дома для присмотра за младшими детьми или выполнения какой-либо работы; родители не заботятся о возможностях развития способностей ребенка; родители не интересуются школьными проблемами и успеваемостью ребенка.

Эмоциональная безучастность родителей выражается в их нежелании или неспособности установить с ребенком прочную привязанность и оказывать ему психологическую поддержку; в супружеском насилии в присутствии ребенка; в позволении ребенку употреблять алкоголь или наркотики. Действия родителя, оставляющего ребенка без эмоционального общения и заботы: равнодушное отношение к нуждам ребенка и отказ в их удовлетворении; отсутствие одобрения ребенка; игнорирование ребенка, т. е. невнимание к нему, неуважение его как личности; отсутствие и нежелание эмоциональной близости с ребенком (родитель не гладит ребенка по голове и не берет его на руки). Сексуальное насилие включает ласки детских гениталий, половой акт, инцест, содомию, эксгибиционизм и коммерческое использование детей в целях проституции или при производстве порнографических материалов.

Эмоциональное насилие – это любое действие, которое вызывает у ребенка состояние эмоционального напряжения (страх, унижение, волнение, подавленность и т. д.), подвергая опасности возрастное развитие его эмоциональной жизни; включает такие действия как вербальные угрозы, оскорбления, унижения, обзывания его такими словами как «дебил», «тупица», частые выражения сомнения в интеллектуальных возможностях, в том числе публичные, понижающие самооценку ребенка, экстремальные или нетипичные формы наказаний, такие как запираение его в темном туалете, пассивное лишение любви, включающее холодность или оставление без ответа попыток ребенка пообщаться. Вместо нормальных реакций родителей на успех ребенка – похвалы, гордости и радости, он подвергается противоположным чувствам родителей – равнодушию и раздражению. Прямо или косвенно ребенку запрещается испытывать и выражать эмоции: «Не реви!», «Не злись», «Что ты тут хохочешь? А ну, потише!», «Отстань, не мешай мне», «Не путайся под ногами!» и т. д.

К эмоциональному насилию относятся следующие действия по отношению к ребенку:

- изоляция, то есть отчуждение ребенка от нормального социального общения;
- угрюмость, отказ от обсуждения проблемы;
- «торговля запретами» (например, если ребенок в определенное время не выполнил уроки или не убрал постель, то за этим на определенное время следует запрет смотреть телевизор или гулять);
- оскорбление ребенка;
- терроризирование, то есть неоднократное оскорбление ребенка словами и формирование стабильного чувства страха;
- поддержание постоянного напряжения, запугивание, угрозы;
- брань, издевки;
- запугивание наказанием («Еще одна двойка или очередная выходка в школе, и я возьмусь за ремень»);
- моральное разложение (корруппирование), привлечение и принуждение ребенка к действиям, которые противоречат общественным нормам и наносят ущерб ребенку

(вовлечение или принуждение к совершению краж, употреблению алкоголя или наркотиков).

Примеры эмоционального насилия: ««Ничтожество. Ты ничего не можешь сделать по-человечески!»»; «Ты мне отвратителен! Заткнись!»»; «Придурок! Ты не в состоянии даже выслушать меня»; «Вон отсюда! Не могу больше на тебя смотреть»; «От тебя больше неприятностей, чем пользы»; «Лучше бы ты никогда не родился».

Признаки эмоционального насилия:

- родитель предъявляет к ребенку завышенные требования, с которыми он не в состоянии справиться, что формирует низкую самооценку и приводит к переживанию им фрустрации;
- родитель сурово наказывает ребенка;
- родитель чрезвычайно критичен по отношению к ребенку, обвиняет его;
- родитель злится и устрашающе ведет себя;
- ребенок эмоционально невосприимчив, равнодушен;
- ребенок грустен, субдепрессивен или у него выраженная депрессия;
- ребенок сосет пальцы, монотонно раскачивается (аутоэротические действия);
- ребенок замкнут в себе, задумчив или, наоборот, агрессивен;
- ребенок «приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла;
- ребенок испытывает ночные приступы страха, плохо спит;
- ребенок не выказывает интереса к играм;
- ребенок страдает ночным или дневным недержанием мочи;
- ребенок предъявляет такие психосоматические жалобы как головная боль, боли в животе и области сердца, сообщает о том, что ему плохо и т. д.;
- у него замедлено физическое и общее развитие.

Лекция 3. Факторы провоцирующие жестокость по отношению к детям

Наиболее общий фактор жестокого обращения – общество не только не осуждает насилие, но прославляет его прямо или косвенно, в том числе и с помощью масс-медиа. Насилие, демонстрируемое по телевизору, является примером того, что это – приемлемый способ решения конфликтов. В основе насилия по отношению к социально отверженным группам лежит социальное неравенство, и его испытывают не только дети, но и взрослые люди. Группа, которую общество считает менее достойной и не заслуживающей экономической и политической поддержки, наиболее уязвима перед жестокостью и другими унижениями. Жестокое обращение с детьми больше распространено среди бедных и неимущих. Ему способствуют ограниченные возможности заботы о ребенке, плохие жилищные условия и недоступность квалифицированного медицинского обслуживания.

Ненадежность социального положения семьи, нехватка материальных средств и невозможность выбора создают трудности, с которыми она не может справиться. В периоды высокого уровня безработицы повышается количество насилия мужчин над женщинами и детьми. Родители, внезапно потерявшие работу, могут начать жестоко обращаться со своим ребенком, поскольку безработица снижает их социальный статус и самооценку родителей, которые они пытаются компенсировать утверждением своего авторитета в доме посредством физического превосходства.

Насилие родителей возникает как попытка преодолеть стрессогенные события своей жизни. Дети в неполной семье значительно больше рискуют оказаться лишенными родительской заботы или подвергнуться физическому насилию. Дети, живущие только с отцами, в два раза чаще подвергаются физическому насилию, чем те, кто живет с одной матерью. Жестокое обращение с детьми чаще встречается в больших семьях, где появление каждого нового ребенка приносит дополнительные заботы и трудности. Хотя насилие

над детьми наиболее характерно для бедных семей, оно обнаруживается на всех социально-экономических уровнях. Это может объясняться тем, что насилие, происходящее в домах представителей среднего класса, имеет меньше шансов дойти до сведения властей.

Многие родители, склонные к насилию и не заботящиеся о детях, были лишены возможности усвоить в детстве позитивные модели родительского поведения и поддержки, например, такие как похвала и объяснение. Их собственное детство часто бывало очень травматичным. Они не владеют навыками социального взаимодействия, избегают его, испытывают трудности с установлением дружеских отношений. Такие родители реже общаются со своими детьми в процессе их повседневной деятельности и безучастны к ним. Возможна ситуация, когда у них не окажется никого, к кому можно при необходимости обратиться за помощью, и они начнут изливать свою фрустрацию на детей.

Супружеское насилие и конфликты тоже могут стать факторами жестокого обращения с детьми. Родители, жестоко обращающиеся с детьми, неправильно воспринимают обычные детские поступки, т.к. не имеют должного представления о своей роли и о том, какое поведение характерно для ребенка на данном уровне развития. Например, отец может злиться из-за того, что его 3-летний ребенок не убирает за собой. Также нереалистичные ожидания и негативное отношение родители испытывают к себе, что приводит к суровым наказаниям ребенка за дурные поступки для поддержания контроля. Жестокое обращение как злоупотребление властью родителей над детьми не позволяет удовлетворять базовые потребности ребенка во внимании, любви, общении и защищенности.

Дети, лишенные родительской заботы, могут испытывать проблемы со здоровьем, их рост замедляется, и у них часто возникают аллергии и диабет. Имея низкий уровень адаптации, такие дети ведут себя крайне неровно – их поведение колеблется от активного непослушания до чрезвычайной пассивности. Маленькие дети становятся боязливыми и часто проявляют регрессивные и соматические признаки дистресса. У них возникают нарушения сна, они могут страдать от головных болей, болей в животе, диареи, язвы и энуреза. Дети постарше, как правило, ведут себя более агрессивно со сверстниками; девочки обычно пассивны, уходят от общения и у них формируется низкая самооценка.

Физическое здоровье детей, над которыми совершили сексуальное насилие, оказывается подорванным из-за ранней беременности, возникающих гинекологических проблем, возможности заболеваний, передающихся половым путем (в том числе СПИДа), из-за проблем мочеполовой системы. Многие острые симптомы, возникающие после сексуального насилия, похожи на обычные детские реакции на стресс, такие как страх, гнев, тревога, утомляемость, депрессия, пассивность, проблемы с концентрацией и сохранением внимания и отказ от повседневных занятий и обычной деятельности.

Очень часто после сексуального насилия маленькие дети испытывают регресс, страдая от энуреза, нарушений сна и легко поддаваясь переменам настроения. В начальном школьном и подростковом возрасте признаки дистресса могут выражаться в антисоциальном поведении, включая правонарушения, употребление наркотиков, сексуальную распущенность или нанесение себе телесных повреждений. Некоторые дети, подвергшиеся сексуальному насилию, проявляют сексуальность по отношению к другим детям и/или игрушкам. Такое поведение выражается в частой мастурбации, не по возрасту ранних сведениях о сексе и/или ярко выраженных соблазняющих или распутных действиях. Кроме того, у ребенка зачастую ухудшается успеваемость, резко изменяется поведение и осложняются отношения со сверстниками.

Сексуальное насилие разрушает доверие ребенка, вносит в его жизнь обман. Родители, которые пренебрегают ребенком, оставляя его наедине с непосильными для него отрицательными чувствами и не обеспечивая его положительными эмоциями, лишают его защиты и чувства безопасности. Дети, подвергающиеся эмоциональному насилию, быстро утрачивают мотивацию и чувство гордости от своих достижений. Они делают вывод, что проявлять радость от своих достижений и связанное с этим чувство счастья опасно и неправильно. Эти дети часто не умеют находить радость в том, от чего радуются другие. Ре-

бенок перестает чувствовать потребность в том, чтобы поделиться горем или радостью, успехами, наблюдениями, да и просто приласкаться, почувствовать нежность, тепло самых близких людей.

Эмоции ребенка развиваются односторонне, искажается как понимание собственных эмоций, так и их внешнее проявление, он не учится понимать чувства других людей и сопереживать им. Во взрослом состоянии такие дети не только не умеют выражать свои переживания, но и вообще боятся их и стремятся уйти из ситуаций, где затрагиваются чувства. Нарушения эмоциональной жизни заброшенного или подвергшегося насилию ребенка проявляются в виде эмоциональной неустойчивости, эмоционального равнодушия, перевеса отрицательных чувств над положительными, неумения справляться с гневом и страхом. Злобная, недоброжелательная обстановка формируют низкую самооценку. Ребенок чувствует себя нежеланным и нелюбимым, относится к себе враждебно и с презрением, испытывает чувство вины и стыда за свое существование. Ребенок растет со знанием того, что он плохой и несостоятельный во всем. В дальнейшем он воспроизводит уже усвоенные им паттерны доведения в собственной жизни, в том числе и в общении со своими детьми. Пренебрежение базовыми потребностями ребенка мешает формированию привязанности ребенка к родителям как основы для последующих близких отношений с другими людьми и доверия к миру. Такие дети считают мир опасным, а взрослых – не заслуживающих доверия. Страдают развитие самопознания ребенка, социальные навыки, интеллектуальное развитие и адаптационные способности. Пренебрежение образовательными потребностями детей приводит к частым отсутствиям в школе, что становится причиной трудностей в учебе, недоразумений с учителями, страха перед школой и всем, что с ней связано.

Испытавший физическое насилие ребенок вырабатывает агрессивную, разрушительную модель поведения. Подавление гнева по отношению к насильнику и обращение его внутрь может привести к депрессии, ненависти к себе и спровоцировать саморазрушающее поведение, в том числе суицид. Жертвы физического насилия ощущают себя непопулярными, несчастными, непослушными, они верят, что другие лучше их и считают наказания справедливыми. Отсутствие положительного опыта способствует формированию низкой самооценки, которая при малейших неудачах еще более усугубляется. Последствиями физического насилия для детей являются отсутствие контроля над своей импульсивностью, снижение способности к самовыражению, отсутствие доверия к людям. Непосредственно после травмы возникают острые состояния страха, отсроченными последствиями могут стать садистские наклонности. Одновременно у ребенка формируются две роли – жертвы и насильника. У жертв физического насилия снижается успеваемость, нарушается интеллектуальное и речевое развитие.

У трети детей, подвергавшихся плохому обращению, впоследствии формируется посттравматический синдром. Жестокое обращение способствует формированию таких защитных механизмов как проекция (присвоение своих чувств и мыслей другим), изоляция чувств (их трансформация в несуществующие), диссоциация (отстраненность от своего Я). Подростки, страдавшие от жестокого обращения, подвержены повышенному риску злоупотребления психоактивными веществами, которые они используют для ослабления дистресса. Жестокое обращение в детстве ведет к ранним и частым правонарушениям.

*Визель Т.Г. и др. «Девиянтное поведение подростков: теории и эксперименты»/
Факультет повышения квалификации Московского
городского психолого-педагогического университета*

Лекция 4. «Неблагополучная семья как фактор девиантного поведения подростков».

В связи с тем, что в последние годы неуклонно растет число несовершеннолетних с девиантным поведением, наиболее остро встает вопрос о типологии неблагополучных семей. Ученые дают различную типологию неблагополучных семей, исходя из предмета своих исследований. Так, Н.М.Платонова (1997) делит неблагополучные семьи на три

типа: конфликтные, педагогически-несостоятельные, аморальные. Л.С.Алексеева различает четыре вида неблагополучных семей: конфликтные, аморальные, педагогически некомпетентные, асоциальные. Н.В.Вострокнутов (2002) делит неблагополучные семьи на три типа: конфликтная (дисфункциональная) семья; асоциальная семья с наркотическими проблемами и противоправным поведением ее членов; распавшаяся семья (Ганишина И.С., 2004).

И.Б.Пономарёв и Е.А.Пономарева (2001) выделяют три формы дезорганизации семьи:

1) *Начальная (скрытая), предконфликтная форма дезорганизации семьи.* У членов семьи наблюдается отход от выполнения тех или иных функций. Если замыкается в себе муж, не считает нужным обмениваться впечатлениями, общаться с членами семьи, то жена может соответствующим образом реагировать: не осуществлять его потребность в комфорте или критиковать мужа в присутствии детей. Начинается взаимное невыполнение функций супругами в семье.

2) *Остро конфликтная форма дезорганизации семьи.* Здесь отмечаются часто враждебные выпады супругов по отношению друг к другу, конфликт периодически пульсирует и носит затянувшийся характер. Наблюдается переманивание на свою сторону детей, которые не могут занять ясную позицию в отношениях между родителями.

3) *Семья дезорганизована до предела.* В данном случае возможен развод. Здесь бывают преступления на бытовой почве, конфликт может часто пульсировать (Ганишина И.С., 2004).

Г.П.Бочкарева (1968) выделяет три категории неблагополучных семей, кладя в основу классификации содержание переживаний ребенка:

1) *Семьи с неблагополучной эмоциональной атмосферой,* где родители не только равнодушны, но и грубы, неуважительны к своим детям, подавляют их волю.

2) *Семьи, в которых нет эмоциональных контактов между ее членами,* наблюдается безразличие к потребностям ребенка при внешней благополучности отношений.

3) *Семьи с нездоровой нравственной атмосферой,* где ребенку прививаются социально нежелательные потребности и интересы, он вовлекается в аморальный образ жизни.

А.В.Мудрик (1994) подразделяет семьи по уровню психолого-педагогической культуры родителей:

1) Семьи, в которых родители злоупотребляют алкоголем.

2) Семьи, где царит атмосфера лицемерия, моральной распушенности, неуважения к личности ребенка, непонимание родителями интересов ребенка, отсутствует духовная близость.

3) Семьи, в которых преобладает неразумная любовь и забота по отношению к детям, особенно в семьях с единственным ребенком.

Г.Г.Зайдуллина (2000) выделяет шесть типов неблагополучных семей:

1) *неполная семья,* где имеются только матери (отцы), или семьи, в которых воспитанием детей занимаются прародители (бабушка и дедушка);

2) *конфликтная семья,* в которой существует психологическая напряженность взаимоотношений, отсутствует взаимопонимание и имеются выраженные расхождения во взглядах, установках, потребностях;

3) *асоциальная семья* — преобладают антиобщественные тенденции, паразитический образ жизни, члены семьи вступают в противоречие с законом;

4) *семья с алкогольным бытом (девиантная)* - основные интересы членов семьи определяются употреблением спиртных напитков, наркотических и токсических веществ, без выполнения социально - положительных функций семьи;

5) *формально благополучная семья* - отсутствует общность потребностей, жизненных целей, взаимное уважение между членами семьи; семейные обязанности выполняются

формально, часто семья находится на грани расторжения брака, которому мешают материальные и материально - бытовые соображения;

б) *семья, в которой имеются душевнобольные родители*, и в которой нет условий для полноценного развития личности.

С.А.Беличева (1994) к неблагополучным относит пять типов семей:

1) *Криминально-аморальные* — семьи, в которых преобладают криминальные факторы риска,

2) *Аморально-асоциальные* - характеризуются антиобщественными установками и ориентациями.

3) *Семьи с откровенно стяжательскими ориентациями*—семьи, живущие по принципу «цель оправдывает средства».

4) *Конфликтные*—в которых личные взаимоотношения супругов строятся не по принципу взаимоуважения и взаимопонимания, а по принципу конфликта, отчуждения.

5) *Педагогически несостоятельные*- утратившие свое влияние в силу психологических причин.

Б.Н.Алмазов выделяет четыре типа неблагополучных семей, способствующих появлению «трудных» детей:

1) *Семьи с недостатком воспитательных ресурсов*. К ним относятся разрушенные или неполные семьи; семьи с недостаточно высоким общим уровнем развития родителей; не имеющих возможности оказывать помощь детям в учебе; семьи, где подросток и юноша тратят много времени и сил на поддержание ее материального благополучия.

2) *Конфликтные семьи*:

а) где родители не стремятся исправить недостатки своего характера;

б) где один родитель нетерпим к манере поведения другого.

3) *Нравственно неблагополучные семьи*. Среди членов такой семьи отмечаются различия в мировоззрении и принципах организации семьи, стремление достичь своих целей в ущерб интересам чужого труда, стремление подчинить своей воле другого и т.п.

4) *Педагогически некомпетентные семьи*: в них надуманные или устаревшие представления о ребенке заменяют реальную картину его развития (уверенность в возможности полной самостоятельности ребенка, ведущей к безнадзорности, вызывает дискомфорт, эмоциональную напряженность, стремление оградиться от всего нового и незнакомого, недоверие к другому человеку и др.) (Алмазов Б.Н., 1986).

Н.И.Гуртовая (1996) относит к неблагополучным неполные семьи, состоящие из одного родителя и детей. Неполные семьи, в свою очередь, подразделяются у нее на три категории. -

а) Семьи, состоящие из матери с детьми, рожденными вне брака;

б) Семьи, распавшиеся в результате развода;

в) Семьи, разрушенные смертью одного из родителей.

Е.Л.Иванова, С.А.Фролов (2002) выделяют типы семей, способствующие формированию наркозависимой личности:

- *семья с авторитарными родителями* - это ригидная, псевдосоциальная семья, в которой наблюдается доминирование одного из ее членов, как правило, отца; существует жесткая регламентация семейной жизни;

- *неполная семья*, которая лишена возможности во всем разнообразии выполнять свои функции;

- *отягощенная семья* - в такой семье есть оба родителя, однако существуют факторы, не позволяющие семье эффективно функционировать, осуществлять глубокую взаимосвязь между ее членами: строить доверительные отношения, воспитывать детей в атмосфере эмоционального комфорта, уделять достаточное количество времени детям и т.д.: алкогольная или наркотическая зависимость любого члена семьи, а также длительная и тяжелая соматическая либо психическая болезнь одного из членов; наличие в семье «секрета», «тайны» (Ганишина И.С., 2004).

А.И.Ушатиков (1985) отмечает, что неблагополучная семья оказывает криминогенное влияние на поведение несовершеннолетних и выделяет четыре типа неблагополучных семей. В основу его классификации положена частота семейного конфликта и направленность личности супругов:

1) Семьи неблагополучные с частым повторением конфликтов и одинаково низкой общественной направленностью супругов.

2) Семьи неблагополучные с частым повторением конфликтов и разной общественной направленностью супругов.

3) Семьи неблагополучные с эпизодическим повторением конфликтов и одинаково низкой направленностью супругов.

4) Семьи неблагополучные с эпизодическим повторением конфликтов и разной общественной направленностью супругов.

Ряд авторов представляет также типологию неправильного семейного воспитания. Так, А.Е.Личко (1999) определяет следующие виды неправильного семейного воспитания: *гипопротекция* - в крайней форме проявляется в виде полной безнадзорности, но чаще она является лишь недостатком опеки и контроля за поведением; *потворствующая гипопротекция* — бесконтрольность и вседозволенность в отношении родителей к ребенку сочетается с некритичным отношением их к его поведению (описана А.А.Вдовиченко); *доминирующая гиперпротекция*—чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом подростка, за каждой мыслью, вырастает в целую систему постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения, слежки; *потворствующая гиперпротекция* - воспитание по типу «кумир семьи»; *эмоциональное отвержение* — при этом виде воспитания подросток постоянно ощущает, что им тяготеются, что он - обуза в жизни родителей, особенно если рядом сводные брат или сестра, отчим или мачеха (воспитание по типу «Золушки»); *условия жестоких взаимоотношений* - присутствуют в семейной атмосфере, когда за мелкие проступки ребенка наказывают суровыми расправами; *повышенная моральная ответственность*, — когда родители питают большие надежды в отношении будущего своего ребенка, либо когда на малолетнего подростка возлагаются недетские заботы об уходе за младшими или больными и беспомощными членами семьи; *воспитание в атмосфере культа болезни* — преувеличенные заботы о здоровье, возведение в культ режима и лечения имеющихся заболеваний, что ведет к инфантилизации, эгоистической фиксации на собственном здоровье (описана Е.С.Ивановым); *противоречивое воспитание* - члены семьи (отец и мать, родители и дед или бабушка и т.п.) применяют несовместимые воспитательные подходы и предъявляют к подростку порою противоречивые требования, при этом члены семьи конкурируют, а то и открыто конфликтуют друг с другом; *воспитание вне семьи (в условиях интерната)* — чрезмерная строгость режима, граничащая с формализмом в его соблюдении, открывающим отдушину для скрытой безнадзорности, тайного распространения дурных влияний, жестоких взаимоотношений между воспитанниками, а также недостаток эмоционального тепла со стороны воспитателей (Ганишина И.С., 2004).

С.А.Беличева (1994) выделяет девять стилей неправильного семейного воспитания: *попустительско-снисходительный стиль*, когда родители не придают значения проступкам детей; *позиция круговой обороны* - когда родитель строит свои отношения с окружающими людьми по принципу «ребенок всегда прав»; *демонстративный стиль* — когда родитель, не стесняясь, всем и каждому жалуется на своего ребенка, явно преувеличивая степень опасности, заявляет всем, «что сын растет бандитом»; *недантично-подозрительный стиль*—родители не верят, не доверяют своим детям, подвергают их оскорбительному тотальному контролю, пытаются полностью изолировать от сверстников, друзей, контролировать свободное время ребенка; *жестико-авторитарный стиль* — присущ родителям, злоупотребляющим физическими наказаниями; *увещательный стиль* — родители проявляют по отношению к ребенку полную беспомощность, предпочитают увещавать, уговаривать, объяснять, не принимая никаких

волевых наказаний; *отстраненно-равнодушный* - в семьях, где родители занимаются устройством своей личной жизни; воспитание по типу «кумир семьи»; *непоследовательный стиль* - когда у родителей не хватает выдержки, самообладания для осуществления последовательной воспитательной тактики в семье.

Большинство как отечественных (С.А.Беличева, М.И.Буянов, Б.В. Зейгарник, В.В.Ковалев, М.Ю.Кондратьев, В.Н.Мясищев, В.Ф.Пирожков и др.), так и зарубежных (А.Бандура, А.Герн, Г.Гроссман, И.Лангмейер, З.Матейчек и др.) ученых считают, что внешние воздействия среды влияют на поведение ребенка, преломляясь через внутренние условия (индивидуальные личностные свойства, качества), формирование которых зависит от взаимодействия наследственных предпосылок со всеми условиями окружения.

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что развитие личностных качеств и определенных особенностей поведения индивида обусловлено врожденными предпосылками; социальными условиями (особенностями взаимоотношений с родителями, окружающими взрослыми и сверстниками, содержанием деятельности); внутренней позицией самого индивида.

Исходя из этих положений, генезис отклоняющегося поведения обуславливают такие разнообразные, но взаимосвязанные факторы, как: индивидуальный, действующий на уровне психобиологических предпосылок, социальный, определяющийся социально-экономическими условиями существования общества, психолого-педагогический, проявляющийся в дефектах школьного и семейного воспитания, социально-психологический, раскрывающий неблагоприятные особенности взаимодействия личности со своим ближайшим окружением в семье, на улице, в учебно-воспитательном коллективе, то есть нарушения социализации. Не случайно Д.Нурко и Р.Блатчли (1999) выделили факторы повышенного риска девиантного поведения. Это: семейная девиация, ранняя девиационная активность самого индивида, раннее употребление психоактивных веществ и притяжение к девиантной группе (Краснова М.А., 2005).

С.А.Беличева подчеркивает, что асоциальное поведение несовершеннолетних имеет свою специфическую природу и рассматривается как результат социопатогенеза, идущего под влиянием различных целенаправленных (организованных) и стихийных (неорганизованных) воздействий на личность ребенка, подростка, юноши. Поскольку разработка практических мер по предупреждению отклоняющегося поведения среди несовершеннолетних также требует учета психобиологических, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих различные отклонения, необходим системный подход в изучении отклоняющегося поведения детей и подростков, который выявляет иерархию и взаимосвязь разнообразных неблагоприятных факторов.

Лекция 5. «Как любить детей».

Любовь – деятельность, направленная на развитие того, кого любишь. Удовлетворение потребности ребенка в любви – основное условие его нормального физического и психического развития. В противном случае ребенок будет отставать в развитии, и его психическое и физическое здоровье будут нарушены. Он будет испытывать тревогу и враждебность по отношению к окружающему миру и другим людям. Любить означает способствовать развитию самостоятельности, умению делать свободный осознанный выбор, готовности отвечать за последствия своего выбора. Любовь включает близость, заботу, уважение, понимание, честность и самораскрытие, сотрудничество, запрещение того, что мешает развитию.

Родительская любовь выражается в:

1. В заботе. Это удовлетворение потребностей ребенка – физиологических, потребности в безопасности, признании, познании, общении, одобрении и др. Заботиться – значит учить ребенка преодолевать трудности и препятствия; учитывать его возрастные, индивидуальные возможности и интересы; признавать его автономность и возможность са-

мостоятельного выбора в сфере личных предпочтений; предлагать и оказывать помощь, когда ребенок действительно в ней нуждается; объяснять причины требований и запретов; требовать соблюдения социальных правил поведения и норм безопасности. Забота не должна быть чрезмерной.

Виды чрезмерной заботы:

- забота как толкач: родители стараются научить ребенка разным наукам и искусствам, перегружают разнообразными занятиями (английский язык, музыка, танцы, теннис). Если для ребенка эти занятия лишены привлекательности, он попадает в ситуацию конфликта – не хочет огорчать родителей, но и не хочет заниматься тем, что ему не нравится. В результате у ребенка развиваются невротические симптомы;
- забота как охрана и опека: родители оберегают ребенка от возможных неприятностей и трудностей (обзванивают одноклассников сына, чтобы узнать, что ему задано, собирают его портфель и т.д.). Ребенок становится несамостоятельным, легко сдается, встречаясь с трудностями.

В обоих случаях родители больше обеспокоены выполнением роли идеального родителя, чем реальными потребностями своего ребенка. Для гармоничного развития ребенка ему необходим определенный баланс заботы\опеки и свободы\независимости: забота направлена на обеспечение безопасности ребенка и благоприятных условий для развития, защиту его жизни и здоровья, но не нарушает права ребенка на собственный выбор.

2. В сотрудничестве. Проводить время вместе можно в:

- разговорах (слушать ребенка и отвечать на его вопросы, рассказывая о себе, своей жизни, об окружающем мире; интересоваться жизнью ребенка, его мыслями, чувствами, желаниями);
- совместных делах (подключать ребенка к своему занятию, подключаться к занятию ребенка, вместе выбирать интересное занятие);
- обсуждении семейных проблем и совместном принятии семейных решений. Очень важно совместное чтение, исследование природы, игры, продуктивные виды деятельности (конструирование, рисование, лепка, аппликация) и др. Необходимо много общаться с ребенком вербально, советоваться с ним и спрашивать его мнение, обращаться к нему как к помощнику. Чаще пользоваться косвенными формами побуждения к действию (совет, просьба).

Критиковать, делать замечания, просить и требовать в форме Я-сообщений, которые включают:

- описание конкретного поступка ребенка («когда ты не убираешь разбросанные игрушки...»);
- называние от первого лица своих чувств в связи с этим поступком («...я сержусь/обижаюсь...»);
- формулирование существующих в связи с этим желаний (описание конкретного поведения, ожидаемого от ребенка) («...и хочу, чтобы ты их сейчас убрал на место...»);
- внимательное выслушивание ответа, краткий пересказ его слов, и повторение своих чувств и желаний (столько раз, сколько потребуется) («я понимаю, что тебе хочется посмотреть мультфильм, но я хочу, чтобы ты убрал игрушки и злюсь, когда ты не выполняешь свои обязанности»);
- в случае неоднократного невыполнения обоснованных требований – назначение санкций, значимых для ребенка («...если ты не убережешь игрушки, я не разрешу тебе смотреть мультфильмы»).

3. В близости – ласке, выражении нежных чувств. Любовь можно выражать словами и не словесно – прикосновениями, поглаживаниями, объятиями, контактом глаз, улыбкой. Характер физического контакта по мере подрастания ребенка меняется, но полностью он исчезать не должен. Визуальный контакт следует использовать не при применении наказа-

ния или другой негативной оценки, как это часто бывает, а тогда, когда ребенку выражают любовь, поощрение.

Оценивая ребенка:

- не сравнивать его с другим ребенком, а сравнивать его лишь с собой вчерашним;
- отделять личность ребенка от его поступков: личность принимать, а плохие поступки осуждать: не «Ты плохой», «Ты глупый», «Я тебя не люблю», а «Я расстроен из-за того, что ты дерешься», «Я недовольна тем, что ты разбросал игрушки», «Мне не нравится, что ты шумишь»;
- хвалить не только стандартными фразами «Ты молодец», «Замечательно», «Ты умница», «Очень красиво», но и с помощью Я-сообщений («Я горжусь тем, что ты решил эту задачу сам», «Я рад тому, что ты подтянулся на турнике», «Я восхищена тем, что ты сам вызвался отвечать к доске», «Мне нравится, что ты съел весь суп»);
- чаще одобрять, чем порицать;
- словесно одобрять чаще, чем поощрять материально;
- осуждать наедине, а поощрять – публично;
- хваля ребенка в присутствии других детей, не противопоставлять его им;
- одобрять или осуждать сразу вслед за поступком;
- наказывать уменьшением доли поощрения (телевизор, компьютерные игры, сладости), а не лишением родительской любви и другого необходимого – пищи, прогулки, телесных воздействий;
- объяснять причины наказания и поощрения;
- не использовать наказания слишком часто, т.к. к нему привыкают;
- наказывая ребенка, не переставать его любить;
- немедленно поощрять любые положительные изменения после наказания;
- отдавать предпочтение не наказанию, а объяснению того, что хорошо, а что плохо;
- прежде чем применять наказание, разобраться в мотивах поступка.

4. В честности и самораскрытии. Вести задушевные беседы – рассказывать друг другу по очереди о прошедшем дне, произошедших событиях, достижениях и неудачах, о том, что взволновало, встревожило, обеспокоило, разозлило, обрадовало, вызвало интерес, удивило, обидело, заставило страдать и т.д. Делиться друг с другом нерешенными проблемами, возникшими трудностями. Разговор по душам не предполагает критики, осуждения, высмеивания, поучений, назиданий, в противном случае доверие и открытость ребенка будут утеряны. Обеспечивать ребенку поддержку и эмоциональную безопасность, а тем самым – возможность открыто обсуждать свои проблемы. Откровенность ребенка, его желание открываться взрослому достигаются благодаря самораскрытию последнего. Проявлять интерес к его настроениям и переживаниям. Помогать ребенку осмысливать свои эмоции и конструктивно их выражать; не осуждать ребенка за чувства, в том числе отрицательные (гнев, обиду, печаль, страх, стыд, вину и др.). Развивать у ребенка навыки обсуждения и анализа проблем, поощряя его предлагать способы их решения. Укреплять его веру в собственную способность преодолевать возникающие трудности. Слушая ребенка:

- стремиться понять его, даже если вы не согласны с ним; не спешить с выводами, уточнять и перефразировать его высказывание;
- отключить внимание от себя и своих нужд и переключить его на ребенка и его нужды;
- думать о том, с кем общаешься, даже если тема разговора не представляет для вас интереса;
- выслушивать ребенка до конца, не перебивая его, как бы не хотелось высказаться самому;
- уметь анализировать невербальное поведение ребенка – позы, мимику, жесты, и по ним определять его эмоциональное состояние;
- стараться говорить о том, что интересует ребенка, а не вас. Хвалить ребенка, если он говорит правду, невзирая на свой страх быть наказанным за

проступок. Отвечать на вопросы ребенка честно и откровенно. Требуя от ребенка правдивости, быть честным самому.

5. В уважении и равенстве. Признавать автономность ребенка, его право на выбор, но при этом также иметь право на собственные желания и жизненные планы. Реализовывать свой потенциал и помогать ребенку в осуществлении его возможностей. Не использовать ребенка для удовлетворения своих потребностей в тщеславии и власти. Доверять ребенку, признавать его права, относиться к нему как к равному, как к личности, как к интересному человеку. Помогать ему удовлетворять его потребности в безопасности, любви, уважении, свободе, самостоятельности, справедливости, равенстве, творчестве, познании, красоте, развитии и реализации способностей. Привлекать ребенка к принятию решений. Прислушиваться к его критическим высказываниям. Поощрять успешность и самостоятельность ребенка, оставаясь готовым помочь ему. Позволять ему приобретать собственный жизненный опыт – убеждаться лично в том, какие действия разумны, а какие – нет; что можно делать, а чего следует избегать. Признавать право ребенка на ошибку и ее исправление, из его ошибок не делать выводы, что он «плохой». Дать ребенку возможность получить собственный опыт преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой, отстаивания собственной позиции, сопротивления внешнему давлению, умения отказывать.

6. В понимании. Стремиться к объективности в восприятии ребенка. Стараться понимать истинные мотивы поведения ребенка и не приписывать ему мнимые мотивы. Учитывать интересы, возможности, способности, склонности самого ребенка, не навязывая ему своих предпочтений. Не проецировать на него собственные желания и взгляды. Относиться к нему как к отдельной личности, уважать различия между собой и ребенком в мыслях, чувствах, потребностях, интересах, способностях, характере и темпераменте. Не требовать от него, чтобы он был похож на вас.

7. В запрещении того, что мешает развитию. Научить ребенка соблюдать правила и выполнять требования:

- ознакомить его с правилами, проговорить их с ним, попросить его повторить правила;
- связать предъявляемое правило со значимыми для ребенка потребностями;
- использовать внешние наглядные средства организации поведения, о которых предварительно нужно договориться с ребенком (часы, картинки, знак «Стоп», плакаты);
- регулярно напоминать об одних и тех же правилах допустимого поведения;
- объяснять, почему чего-то делать нельзя или надо, коротко;
- запрещая что-либо делать, предлагать альтернативный вариант поведения (называть деятельность, которую можно или следует выполнять);
- запрещая что-либо ребенку, не делать это и самому;
- сократить число ненужных запретов, сведя их к трем: нельзя посягать на интересы другого человека; нельзя не работать; нельзя подвергать себя опасности;
- согласовать все правила, требования, ограничения и запреты между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка;
- требования начинать словами «как только» вместо «если» и «почему» (угроз и обвинений);
- требования, просьбы высказывать спокойным, дружественным тоном, но твердо и уверенно, не допуская возможность другого поведения. Говорить уважительно, исключить оскорбления, обвинения, угрозы. Проявлять настойчивость: «Я понимаю, что тебе это делать неприятно\не хочется, т.к. это трудно, тем не менее, я хочу, чтобы ты это сделал» (доводить требование до конца);
- одновременно с требованием давать ребенку инструкцию о том, как следует его выполнять (показ, разъяснение);

- предъявлять требования, доступные ребенку на данный момент его развития. Например, годовалый ребенок не может сам убрать игрушки, а дошкольник не в состоянии в течение длительного времени оставаться в неподвижности;
 - перед началом непривлекательной для ребенка деятельности ввести ограничительную цель – обозначить временные рамки ее выполнения;
 - каждый день контролировать выполнение намеченных целей. Вести специальный дневник, в котором ребенок вместе с взрослым намечал бы себе конкретные задачи для исполнения и письменно фиксировал оценку своих успехов;
 - проявлять твердость по отношению к капризам.
8. В подарках. Подарки должны соответствовать интересам ребенка. Их дарят безоговорочно, стремясь доставить радость, в отличие от призов, которыми награждается хорошее поведение. Подарки не должны подменять общение родителей с ребенком. Они не должны быть средством контроля и подкупа

Лекция 6 (для родителей) «Воспитание с любовью и ответственностью».

Ваш ребенок плохо себя ведет? Какие дисциплинарные меры вы обычно принимаете, помимо физических наказаний и криков? Привычными реакциями родителей являются:

1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Помой!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».
2. Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых».
3. Предупреждения, угрозы: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Еще раз, и я возьмусь за ремень!».
4. Советы: «А ты возьми и скажи...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи».
5. Нотации: «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась – пеняй на себя».
6. Критика, обвинения: «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».
7. Обзывание, высмеивание: «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!».
8. Догадки, интерпретации: «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...».
9. Выспрашивание, расследование: «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю».
10. Сочувствие на словах: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет».

Помогают ли вам эти меры? Вы, наверное, уже убедились, что нет. Они лишь создают порочный круг. Для ребенка они означают, что родители не желают вникнуть в его проблему, пренебрегают его переживаниями, не уважают его право принимать решения самому, считают его глупым, неспособным, плохим, «бросают его в беде», что они не с ним, а против него. Такая позиция родителей – «сверху» – разрушает взаимопонимание между родителями и детьми, делает их чужими друг другу, порождает взаимную враждебность. В ответ дети обычно сопротивляются, обижаются, упрямятся, делают «назло». Они разуверятся в родительской любви и в себе, считая себя никому не нужными, плохими, неудачниками.

Ребенок плохо ведет себя, потому что он плохо себя чувствует: он обижен или злится, боится или опечален, разочарован или в отчаянии, он испытывает вину или стыд, он страдает или подавлен, потому что не удовлетворены его важнейшие потребности в признании, уважении, безопасности, любви, самостоятельности, свободе и др. Чувства – это причина, а поведение – всего лишь результат.

Дисциплина, рассчитанная исключительно на поведение и игнорирующая потребности и переживания, только усугубляет негативные чувства и увеличивает вероятность плохого поведения в будущем. Родители часто боятся истинных чувств детей (и своих тоже), поэтому они отрицают и подавляют их. Что же делать? Постарайтесь понять чувства другого без обвинений и советов, и они потеряют свою остроту. Чтобы понять чувства ребенка и показать ему их важность для вас, слушайте его и выражайте это словами. Примите то, что испытывать не только положительные, но и отрицательные чувства к людям, в том числе близким, - это естественно и каждый человек имеет на это право.

Родители могут избавить ребенка от вины и тревоги, признавая и озвучивая его чувства: «Ты испытываешь двойственные чувства ко мне (отцу, учителю, другу). Ты одновременно и любишь меня\его, и ненавидишь». Если человек хочет быть честным с собой или с остальными, он не должен лгать о своих чувствах, будь они позитивными, негативными или противоречивыми.

Улучшить отношения помогает знание своих чувств и возможность поделиться ими с сочувствующим слушателем. Нарушения в поведении, болезни, плохая успеваемость, страхи – симптомы, замаскированно говорящие о чувствах и желаниях, которые ребенок боится выразить словами, потому что это запрещено. Это сигнал о помощи: «Мне плохо! Помогите мне!». Дети непослушны, когда не реализованы их потребности в тепле и внимании родителей, в признании и уважении их личности, в справедливости, в успехе. Постарайтесь не реагировать привычным способом на нежелательное поведение с помощью замечаний, критики и наказаний, оставьте непослушание без внимания, занявшись, например, своими делами. Не должны игнорироваться только те действия ребенка, которые представляют опасность для него и окружающих. Если вы поможете ребенку удовлетворить его важнейшие потребности, через некоторое время необходимость в нарушениях поведения отпадет.

Как дать понять ребенку, что вы знаете о его состоянии, готовы услышать о нем больше и принимаете его? Используйте активное слушание (отражение): во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, скажите, что именно, по вашему впечатлению, случилось с ребенком и что он сейчас чувствует. Например, сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Не буду больше водиться с Петей!». Отец: «Не хочешь с ним больше дружить». (Повторение услышанного). Сын: «Да, не хочу...». Отец (после паузы): «Ты на него обиделся...» (Обозначение чувства – огорчения). Такой ответ как «Как ты можешь так говорить?!» вместо понимания предлагает ребенку совет или критику, оставляет его наедине со своим переживанием и сообщает ему, что его чувство не важно, его не нужно принимать в расчет.

Правила беседы по способу активного слушания:

1. Повернитесь к ребенку лицом. Пусть его и ваши глаза находятся на одном уровне. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газет.
2. Не задавайте ему вопросы. Давайте ответы в утвердительной форме. Например, «Что-то случилось...» вместо «А что случилось?», «Ты что, на него обиделся?» (ребенок думает, что родитель выпрашивает о фактах, но он не с ним). Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.
3. После каждой своей реплики помолчите. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчите и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Если глаза ребенка смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас важная внутренняя работа. В ответе вы можете не совсем точно угадать случившееся событие или чувство

ребенка. В следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Если вам удастся правильно слушать ребенка:

- исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка;
- родитель все лучше узнает ребенка и может установить контакт с ним;
- ребенок сам продвигается в решении своей проблемы;
- ребенок начинает активно слушать родителя;
- родитель становится более чувствительным к нуждам и горестям ребенка, легче принимает его «отрицательные» чувства.

Необходимости в активном слушании нет, если ребенок обращается к вам, чтобы получить информацию или совет. Ребенка можно слушать и пассивно (присутствовать, быть внимательным, отвечать словами и междометиями, жестами, мимикой, говорящими о том, что вы слушаете и отзываетесь на детские чувства: «Да-да...», «Ага!», «Неужели?», «Интересно», «И что же?», «Замечательно!», «Ну надо же!..»), если он говорит «не закрывая рта». Чтобы слушать ребенка, нужен некоторый запас времени. Если его нет, то и не начинайте. Прерванная попытка слушать ребенка разочарует его и будет оценена как способ войти к нему в доверие, чтобы потом больнее ударить. Активное слушание не является способом добиться от ребенка того, что вы от него хотите; это путь установления лучшего контакта с ребенком и его безусловного принятия со всеми его бедами. Если же ребенок заподозрит, что вы рассчитываете каким-то новым способом воздействовать на него «в свою пользу», то сопротивление вашим попыткам только возрастет.

Общение с ребенком на равных предполагает признание и сообщение родителем своих переживаний (Я-сообщение). Чувства, особенно если они отрицательные и сильные (гнев, обида, страх и др.), ни в коем случае не стоит держать в себе, т.к. через некоторое время они все равно прорвутся и выльются в разрушительные действия и слова. Кроме того, даже о скрываемых вами переживаниях ребенок легко узнает по вашей позе, жестам, интонации, выражению лица.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

1. Говорите от первого лица, о себе и своем переживании, а не о нем и его поведении. Например, подросток включил громко музыку. Вам это страшно досаждают. Вы говорите: «Меня очень утомляет громкая музыка» вместо «Ты не мог бы потише?!» («Ты-сообщение»). В ответ на «Ты-сообщения» ребенок обижается, защищается, дерзит, т.к. они содержат обвинение, критику, приказы.

2. Начав с «Я-сообщения», не заканчивайте «Ты-сообщением»: «Мне не нравится, что ты такая неряха!», «Меня раздражает это твое хныканье!». Используйте безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычут».

3. Конкретно обозначайте действия, которые вызывают у вас отрицательные чувства: «...дерутся», «...разбрасывают игрушки».

Преимущества Я-сообщения:

- выражение своих негативных чувств в необидной для ребенка форме;
- сближение в результате лучшего узнавания чувств друг друга;
- ребенок становится более открытым и искренним в выражении своих чувств и начинает больше доверять взрослому;
- предоставление ребенку возможности самому принять решение, в результате чего он начинает учитывать желания и переживания родителя.

Чтобы улучшить свои отношения с ребенком, обращайтесь внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны его поведения. Находите в течение дня

несколько положительных поводов одобрить ребенка, даже за самые маленькие успехи. Делайте это с помощью Я-сообщения, обозначая конкретные действия ребенка: «Я очень рада, что ты получил пятерку!», «Мне нравится, когда ты со мной говоришь». Можно также пользоваться невербальными знаками выражения одобрения, например, аплодировать ребенку, прикасаться к нему и поглаживать его, улыбаться. Для удовлетворения потребности ребенка в безопасности, порядке и предсказуемости необходимы правила (ограничения, требования, запреты). Правила помогают ребенку научиться контролировать свое поведение, делать выбор, принимать решение и брать ответственность на себя. Когда дети нарушают дисциплину, они восстают не против самих правил, а против силовых методов их установления.

Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Должны быть безусловно запрещены действия, наносящие ущерб людям, животным или вещам, а также действия, угрожающие здоровью и жизни: нельзя бить, щипать или кусать других, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Некоторые действия ребенка, которые обычно не приветствуются, могут допускаться изредка ввиду особых обстоятельств: после длительного отсутствия приезжает папа, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад; ребенок напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится. Должны быть разрешены действия, которые ребенок выбирает сам, но в пределах определенных границ: можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 20 часам; можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить. Ряд действий разрешается ребенку по его желанию: в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить. Ограничения надо устанавливать дружелюбно, но твердо и спокойно, без запинок и сомнений:

- признайте чувства и желания ребенка и выразите их словами;
- четко установите ограничение на какое-то действие;
- укажите на приемлемые способы выражения этих чувств или желаний;
- помогите ребенку отреагировать чувство негодования, которое появляется при установлении ограничений. Например: «Ты злишься на меня и хочешь ударить. Меня бить нельзя. Можно представить, что подушка – это я, и бить подушку», «Тебе хочется порисовать на стене, но на стенах не рисуют. Можно рисовать на бумаге». Преподносите ограничения безлично и коротко: «Стены – не для рисования» вместо «Ты не должен рисовать на стенах»; «Игрушки нельзя ломать» вместо «Ты не должен ломать игрушки»; «Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!»; «Конфеты едят после обеда» вместо: «Сейчас же положи конфету назад!». Иногда ограничения можно устанавливать и невербально. Когда ребенок «играет» на ксилофоне молотком, вы можете дать ему барабанные палочки и забрать молоток без единого слова, просто с улыбкой. Без умения учитывать эмоции, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не могут наладить дисциплину.

Избегайте длительных объяснений и споров. На вопрос «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал», «Я так велю», «Нельзя, и все!». Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться...». Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», это потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет активное слушание. Предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсудите ее с ним заранее и напомните о договоре минут за пять до назначенного времени. Когда ребенок упорствует в своем поведении и продолжает нарушать установленные ограничения, нужно дважды или трижды отразить чувства и желания, указать на запрет и предложить альтернативы, и в самую последнюю очередь предъявить ультиматум, предоставив возможность последнего выбора: «Если ты решишь еще раз выстрелить в меня, значит, ты решил больше не играть сегодня с ружьем». Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими

потребностями ребенка. Например, нельзя запретить «чрезмерную» активность детей (бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать), т.к. это проявления потребностей в движении, познании, развитии. Нельзя запретить подросткам общаться со сверстниками, собираться в группы, проводить время вне дома, больше считаться с мнением ровесников, чем взрослых, т.к. это проявление потребности в принятии сверстниками, определенном положении в группе. Поэтому разрешите ребенку действовать свободно в установленных границах: ходить по лужам можно в резиновых сапогах; бросать камни в цель можно так, чтобы никто при этом не пострадал; часы разбирать можно, если они старые; гулять можно, но до 22 часов

Диагностический материал
(методика идентификации детей с родителями)
Опросник А.И. Зарова

Ребенку задают следующий набор вопросов.

1. Если бы ты участвовал в игре «Семья», то кого бы стал изображать, кем бы в ней стал – мамой, папой или собой? (Для устранения суггестивного влияния последние слова в вопросе меняются местами, например: «папой, мамой или собой», «собой, мамой или папой» и т.д. Испытуемые должны сделать выбор между изображением себя и одного из родите- лей).
2. С кем ты живешь дома? (Кто у тебя есть дома? – для дошкольников).
3. Кто в семье, по-твоему, главный из родителей или в семье нет главного?
4. Когда ты вырастешь, то станешь делать то же, что делает твой папа (мама – у девочек) на работе или другое?
5. Когда ты станешь взрослым и у тебя будет мальчик (девочка – соответственно полу испытуемого), ты будешь так же его воспитывать (играть, заниматься с ним – для дошкольни- ков), как тебя сейчас воспитывает папа (мама – у девочек), или не так, по- другому?
6. Если бы дома долго никого не было, то кого из родителей ты хотел бы видеть в первую очередь? (Как тебе хотелось, что- бы кто первым зашел в комнату? – для дошкольников).
7. Если бы с тобой случилось горе, беда, несчастье (тебя обидел бы кто-нибудь из ребят – у дошкольников), ты бы рассказал об этом папе (маме – у девочек) или не рассказал?
8. Если бы с тобой случилось горе, беда, несчастье (тебя обидел бы кто-нибудь из ребят – у дошкольников), ты бы рас- сказал об этом маме (папе – у девочек) или не рассказал?
9. Ты боишься, что тебя накажет папа (мама – у девочек) или не боишься?
10. Ты боишься, что тебя накажет мама (папа – у девочек) или не боишься?

Обработка и интерпретация результатов

Посредством первых 5 вопросов диагностируются компетентность и престижность родителей в восприятии детей, остальные вопросы направлены на выявление особенностей эмоциональных отношений с родителями. При обработке и анализе результатов опроса важно учитывать следующее:

- возраст наиболее выраженной идентификации с родителем того же пола составляет у мальчиков 5–7 лет, у девочек – 3– 8 лет;
- успешность идентификации зависит от компетентности и престижности родителя того же пола в представлении детей, а также от наличия в семье идентичного их полу чле- на пра- родительской семьи (дедушки – у мальчиков и бабушки – у девочек);
- идентификация с родителем того же пола в семье сопряжена с эмоционально теплыми отношениями с родителем другого пола;
- уменьшение интенсивности идентификации с родителем того же пола обусловлено формированием «Я-концепции, т.е. развитием самосознания, показателем которого служит выбор себя. Выбор себя преобладает у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, отражая возрастающую личностную автономию – эмансипацию – от родительского авторитета;
- идентификация с родителем того же пола у девочек отличается от подобной иденти- фикации у мальчиков следующими особенностями:
 - а) большим возрастным периодом идентификации девочек;
 - б) большей интенсивностью процесса идентификации, т.е. девочки чаще выбирают роль матери, чем мальчики роль отца;
 - в) большей значимостью для идентификации девочек эмоционально теплых и доверительных отношений с матерью, чем этих отношений с отцом у мальчиков;

- г) большей зависимостью идентификации девочек от характера отношений между родителями, когда конфликт матери с отцом отрицательно сказывается на идентификации девочек с матерью;
- д) меньшим влиянием сестры на идентификацию девочек с матерью, чем брата на идентификацию мальчиков с отцом.

Анкета для школьников

Сколько Вам лет?

1. Ваш пол: муж. жен.
2. Как Вы относитесь к различным формам насилия?
 - а) с возмущением
 - б) равнодушно
 - в) готовы что-то предпринять для изменения ситуации
3. Допускал ли кто-нибудь по отношению к Вам насилие?
 - а) да
 - б) нет
4. Какого рода насилие Вы испытали по отношению к Вам в школе?
 - а) физическое
 - б) эмоциональное
 - в) сексуальное
 - г) никакого
5. Допускал ли кто насилие по отношению к Вам в школе?
 - а) да
 - б) нет
6. Испытывали ли Вы жестокое обращение со стороны друзей, одноклассников, сверстников, взрослых?
 - а) да
 - б) нет
7. Пытались ли Вы себя защитить?
 - а) да
 - б) нет
8. Наблюдали ли Вы насилие в семье?
 - а) да
 - б) нет
9. По отношению к кому было направлено жестокое обращение в семье?
 - а) к матери
 - б) к отцу
 - в) к бабушке
 - г) к дедушке
 - д) к братьям
 - е) к сестрам
 - ж) к себе
 - з) к животным
10. Какие чувства Вы испытывали, наблюдая жестокое обращение?
 - а) страха б) ненависти
 - в) злобы
 - г) незащищенности
 - д) ужаса
 - е) вины
 - ж) стыда
 - з) подавленности
 - и) безразличия

- к) сострадания
 - л) жалости
11. Пытаетесь ли Вы встать на защиту обиженного ребенка, человека?
- а) да
 - б) нет
12. Кому Вы могли бы рассказать о ситуации, связанной с жестоким обращением? а)
- а) друзьям
 - б) учителям
 - в) родственникам
 - г) родителям
 - д) посторонним взрослым
 - е) специалисту
 - ж) анонимному специалисту
13. Делились ли с Вами друзья, одноклассники, другие дети перенесенным насилием?
- а) да
 - б) нет
14. Допускали ли Вы сами по отношению к кому-нибудь насилие? а) да
- б) нет
15. Какого рода насилие Вы применяли по отношению к другим людям? а) физическое
- б) психологическое
 - в) сексуальное
16. Какие чувства Вы испытывали, применяя насилие? Укажите.
Как Вы думаете, стоит ли терпеть насилие, не применяя никаких мер?
- а) да
 - б) нет

Анкета для школьников

1. Случалось ли, что у тебя в классе унижали, оскорбляли, обзывали учеников?

- Да
- Нет

2. Случалось ли, что у тебя в классе учителя применяли к ученикам телесные наказания?

- Да
- Нет

Поступали ли с тобой учителя несправедливо?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли тебя наказывают учителя?

- Часто
- Время от времени
- Иногда
- Никогда

5. Что ты чувствуешь, когда на тебя кричат, ругают, унижают, оскорбляют?

- Обида
- Гнев
- Желание исчезнуть
- Тоска
- Безразличие
- Страх
- Желание ответить тем же
- Ненависть

6. Приходилось ли тебе терпеть унижение, оскорбление, издевательство со стороны сверстников?

- Да
- Нет

7. Если да, то, какие чувства ты при этом испытывал?

- Обида
- Гнев
- Желание исчезнуть
- Тоска
- Безразличие
- Страх
- Желание ответить тем же
- Ненависть

8. Какого рода насилие ты испытывал по отношению к себе?

- Физическое
- Психическое
- Сексуальное
- Не испытывал

9. В помощи каких специалистов ты нуждаешься?

Оценка психологического климата в школьном коллективе.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства в вашем коллективе(классе). Прочтите сначала предложенный текст справа, затем - слева и после этого знаком + отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по вашему мнению.

Оценки:

3 - свойство проявляется в коллективе(классе) всегда

2 - свойство проявляется в большинстве случаев

1 - свойство проявляется нередко

0 - проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

	3	2	1	0	-1	-2	-3	
1. Преобладает добрый жизнерадостный тон настроения								1. Преобладает подавленное настроение.
2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии								2. Конфликтность в отношениях и антипатии
3. В отношениях между группировками внутри коллектива/класса существует взаимное расположение, понимание								3. Группировки конфликтуют между собой
4. Членам коллектива/ класса нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности								4. Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива								5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть и злорадство
6. С уважением относятся к мнению друг друга								6. Каждый считает своё мнение главным, нетерпим к мнению товарищей
7. Достижения и неудачи коллектива/ класса переживаются как свои собственные								7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
8. В трудные для коллектива/ класса минуты происходит единение коллектива «один за всех и все за одного»								8. В трудные минуты коллектив, «раскисает», возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения
9. Чувство гордости за коллектив/ класса, если его замечают руководители								9. К похвалам и поощрениям коллектива/ класса здесь относятся равнодушно
10. Коллектив/класс активен, полон энергии								10. Коллектив/класс инертен и пассивен
11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в								11. Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность

коллективе								
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно								12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту								13. Коллектив заметно разделяется на привилегированных, пренебрежительное отношение к слабым

Обработка.

1 этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала +, потом - оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

2 этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого участника, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с ключом методики:

+ 22 и более - это высокая степень благоприятности социально - психологического климата.

От 8 до 22 - средняя степень благоприятности социально - психологического климата.

От 0 до 8 - низкая степень благоприятности.

От 0 до -8 - начальная неблагоприятность социально - психологического климата.

От -8 до -10 - средняя неблагоприятность.

От -10 и ниже - сильная неблагоприятность.

Методика « Исследование межличностных отношений в группе».

Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Социометрическая процедура может иметь целью:

- а) измерение степени **сплоченности-разобщенности** в группе;
- б) выявление «социометрических позиций», т. е. относительного авторитета членов группы по признакам **симпатии-антипатии**, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;
- в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы. Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.). Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Надежность процедуры зависит прежде всего от правильного отбора критериев социомет-

рии, что диктуется программой исследования и предварительным знакомством со спецификой группы.

Социометрическая процедура.

Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т. д. Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Исследователь зачитывает два вопроса: а) и б) и дает подопытным такую инструкцию: «Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 — кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй». Потом исследователь зачитывает вопрос о личных отношениях и так же проводит инструктаж. С целью подтверждения достоверности ответов исследование может проводиться в группе несколько раз. Для повторного исследования берутся другие вопросы.

Примеры вопросов для изучения деловых отношений

1. а) кого с своих товарищей из группы Вы попросили бы в случае необходимости предоставить помощь в подготовке к занятиям (в первую, вторую, третью очередь)?
б) кого из своих товарищей из группы Вы не хотели бы просить в случае необходимости предоставлять Вам помощь в подготовке к занятиям?
2. а) с кем Вы поехали бы в продолжительную служебную командировку?
б) Кого из членов своей группы Вы не взяли бы в служебную командировку?
3. а) кто из членов группы лучше исполнит функции лидера (старосты, профорга и т.д.)?
б) кому из членов группы тяжело будет исполнять обязанности лидера?

Примеры вопросов для изученным личных отношений

1. а) К кому в своей группе Вы обратились бы за советом в трудной жизненной ситуации?
б) с кем из группы Вам не хотелось бы ни о чем советоваться?
2. а) если бы все члены Вашей группы жили в общежитии, с кем из них Вам хотелось бы поселиться в одной комнате? б) если бы всю Вашу группу переформировали, кого из ее членов Вы не хотели бы оставить в своей группе?
3. а) кого из группы Вы пригласили бы на день рождения? б) кого из группы Вы не хотели бы видеть на своем дне рождения?

При этом социометрическая процедура может проводиться в двух формах. Первый вариант — непараметрическая процедура. В данном случае испытуемому предлагается ответить на вопросы социометрической карточки без ограничения числа выборов испытуемого. Если в группе высчитывается, скажем, 12 человек, то в указанном случае каждый из опрашиваемых может выбрать 11 человек (кроме самого себя). Таким образом, теоретически возможное число сделанных каждым членом группы выборов по направлению к другим членам группы в указанном примере будет равно $(N-1)$, где N — число членов группы. Точно так же и теоретически возможное число полученных субъектом выборов в группе будет равно $(N-1)$. Сразу уясним себе, что указанная величина $(N-1)$ полученных выборов

является основной количественной константой социометрических измерений. При непараметрической процедуре эта теоретическая константа является одинаковой как для индивидуума, делающего выборы, так и для любого индивидуума, ставшего объектом выбора. Достоинством данного варианта процедуры является то, что она позволяет выявить так называемую эмоциональную экспансивность каждого члена группы, сделать срез многообразия межличностных связей в групповой структуре. Однако при увеличении размеров группы до 12-16 человек этих связей становится так много, что без применения вычислительной техники проанализировать их становится весьма трудно.

Другим недостатком непараметрической процедуры является большая вероятность получения случайного выбора. Некоторые испытуемые, руководствуясь личным мотивом, нередко пишут в Опросниках: «выбираю всех». Ясно, что такой ответ может иметь только два объяснения: либо у испытуемого действительно сложилась такая обобщенная аморфная и недифференцированная система отношений с окружающими (что маловероятно), либо испытуемый заведомо дает ложный ответ, прикрываясь формальной лояльностью к окружающим и к экспериментатору (что наиболее вероятно).

Анализ подобных случаев заставил некоторых исследователей попытаться изменить саму процедуру применения Метода и таким образом снизить вероятность случайного выбора. Так родился второй вариант — параметрическая Процедура с ограничением числа выборов. Испытуемым предлагают выбирать строго фиксированное число из всех членов группы. Например, в группе из 25 человек каждому предлагают выбрать лишь 4 или 5 человек. Величина ограничения числа социометрических выборов получила название «социометрического ограничения» или «лимита выборов». Многие исследователи считают, что введение «социометрического ограничения» значительно превышает надежность социометрических данных и облегчает статистическую обработку материала. С психологической точки зрения социометрическое ограничение заставляет испытуемых более внимательно относиться к своим ответам, выбирать для ответа только тех членов группы, которые действительно соответствуют предлагаемым ролям партнера, лидера или товарища по совместной деятельности. Лимит выборов значительно снижает вероятность случайных ответов и позволяет стандартизировать условия выборов в группах различной численности в одной выборке, что и делает возможным сопоставление материала по различным группам.

В настоящее время принято считать, что для групп в 22-25 участников минимальная величина «социометрического ограничения» должна выбираться в пределах 4-5 выборов. Существенное отличие второго варианта социометрической процедуры состоит в том, что социометрическая константа $(N-1)$ сохраняется только для системы получаемых выборов (т. е. из группы к участнику). Для системы отданных выборов (т. е. в группу от участника) она измеряется новой величиной d (социометрическим ограничением). Введением этой величины можно стандартизировать внешние условия выборов в группах разной численности. Для этого необходимо определять величину d по одинаковой для всех групп вероятности случайного выбора. Формулу определения такой вероятности предложили в свое время Дж. Морено и Е. Дженнингс: $P(A)=d/(N-1)$, где P — вероятность случайного события (A) социометрического выбора; N — число членов группы.

Обычно величина $P(A)$ выбирается в пределах 0,20-0,30. Подставляя эти значения в формулу (1) для определения d с известной величиной N , получаем искомое число «социометрического ограничения» в выбранной для измерений группе.

Недостатком параметрической процедуры является невозможность раскрыть многообразие взаимоотношений в группе. Возможно выявить только наиболее субъективно значимые связи. Социометрическая структура группы в результате такого подхода будет отражать лишь наиболее типичные, «избранные» коммуникации. Введение «социометрического ограничения» не позволяет судить об эмоциональной экспансивности членов группы.

Социометрическая карточка или Социометрическая анкета составляется на заключительном этапе разработки программы. В ней каждый член группы Должен указать свое отношение к другим членам группы по выделенным критериям (например, с точки зрения совместной работы, участия в решении деловой задачи, проведения досуга, в игре и т. д.) Критерии определяются в зависимости от программы данного исследования: изучаются ли отношения в производственной группе, группе досуга, во временной или стабильной группе.

Социометрическая карточка

№	Тип	Критерии	Выборы
1	Работа	а) Кого бы вы хотели выбрать своим бригадиром? б) Кого бы вы не хотели выбрать своим бригадиром?	
2	Досуг	а) Кого бы вы хотели пригласить на встречу Нового года? б) Кого бы вы не хотели пригласить на встречу Нового года?	

При опросе без ограничения выборов в социометрической карточке после каждого критерия должна быть выделена графа, размеры которой позволили бы давать достаточно полные ответы. При опросе с ограничением выборов справа от каждого критерия на карточке чертятся столько вертикальных граф, сколько выборов мы предполагаем разрешить в данной группе. Определение числа выборов для разных по численности групп, но с заранее заданной величиной $P(A)$ в пределах 0,14-0,25 можно произвести, пользуясь специальной таблицей (см. ниже).

Величины ограничения социометрических выборов

Число членов групп	Социометрическое ограничение d	Вероятность случайного выбора $P(A)$
5-7	1	0,20-0,14
8-11	2	0,25-0,18
12-16	3	0,23-0,19
17-21	4	0,22-0,19
22-26	5	0,22-0,19
27-31	6	0,22-0,19
31-36	7	0,21-0,19

Обработка результатов

Когда социометрические карточки заполнены и собраны, начинается этап их математической обработки. Простейшими способами количественной обработки являются табличный, графический и индексологический.

Социоматрица (таблица). Вначале следует построить простейшую социоматрицу. Пример дан в таблице (см. ниже). Результаты выборов разносятся по матрице с помощью условных обозначений. Таблицы результатов заполняются в первую очередь, в отдельности по деловым и личным отношениям.

По вертикали записываются за номерами фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами +1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами -1, -2, -3 — тех, кого подопытный не избирает в первую, вторую и третью очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в таблицу, надо подсчитать по вертикали алгебраическую сумму всех полученных каждым членом группы выборов (сумма выборов). Потом надо подсчитать

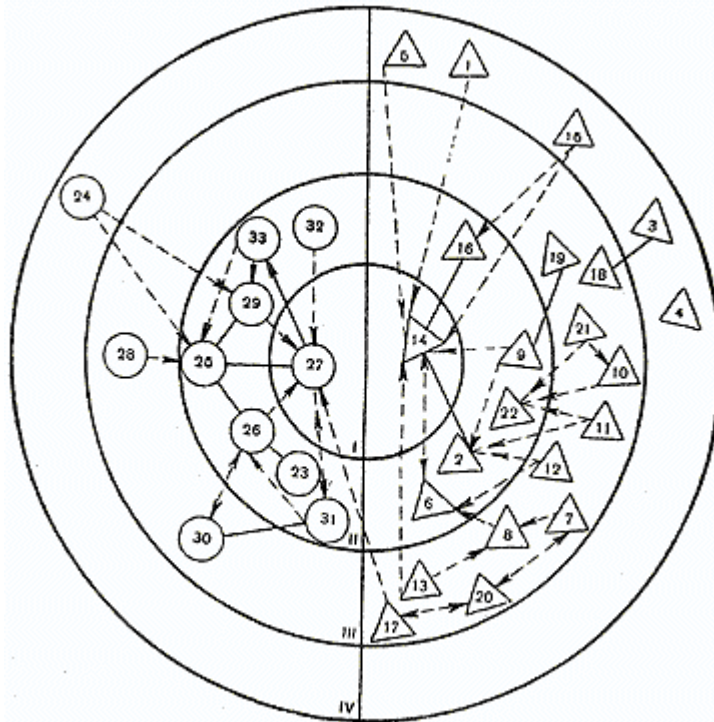
сумму баллов для каждого члена группы, учитывая при этом, что выбор в первую очередь равняется +3 баллам (-3), во вторую — +2 (-2), в третью — +1(-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

№	Фамилия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Иванов		+1			+2			+3		-1
2	Петров	+1			+3	+2					
3	Сидоров	-1	+1		+2	+3					
4	Данилова		+2			+1				+3	
5	Александрова	+2	+1		+3			-3			-2
6	Адаменко										
7	Петренко	+1			+3						
8	Козаченко	+1		+3	+2						
9	Яковлева		+2			+1		+3			-1
10	Шумская		+2	+1		+3				-1	
	Кол-во выборов										
	Кол-во баллов										
	Общая сумма										

Примечание: + положительный выбор; - отрицательный выбор.

Анализ социоматрицы по каждому критерию дает достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе. Могут быть построены суммарные социоматрицы, дающие картину выборов по нескольким критериям, а также социоматрицы по данным межгрупповых выборов. Основное достоинство социоматрицы — возможность представить выборы в числовом виде, что в свою очередь позволяет проранжировать членов группы по числу полученных и отданных выборов, установить порядок влияний в группе. На основе социоматрицы строится социограмма — карта социометрических выборов (социометрическая карта).

Социограмма. Социограмма — графическое изображение реакции испытуемых друг на друга при ответах на социометрический критерий. Социограмма позволяет произвести сравнительный анализ структуры взаимоотношений в группе в пространстве на некоторой плоскости («щите») с помощью специальных знаков (рис. ниже). Она даёт наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов группы за их статусом (популярностью). Пример социограммы (карты групповой дифференциации), предложенной Я. Коломинским, см. ниже:



- > позитивный односторонний выбор,
- <——> позитивный обоюдный выбор,
- > негативный односторонний выбор,
- <-----> негативный обоюдный выбор.

Социограммная техника является существенным дополнением к табличному подходу в анализе социометрического материала, ибо она дает возможность более глубокого качественного описания и наглядного представления групповых явлений.

Анализ социограммы заключается в отыскании центральных, наиболее влиятельных членов, затем взаимных пар и группировок. Группировки состояются из взаимосвязанных лиц, стремящихся выбирать друг друга. Наиболее часто в социометрических измерениях встречаются положительные группировки из 2, 3 членов, реже из 4 и более членов. Социометрические индексы

Различают персональные социометрические индексы (П.С.И.) и групповые социометрические индексы (Г.С.И.). Первые характеризуют индивидуальные социально-психологические свойства личности в роли члена группы. Вторые дают числовые характеристики целостной социометрической конфигурации выборов в группе. Они описывают свойства групповых структур общения. Основными П.С.И. являются: *индекс социометрического статуса i-члена; эмоциональной экспансивности j-члена, объема, интенсивности и концентрации взаимодействия ij-члена.* Символы *i* и *j* обозначают одно и то же лицо, но в разных ролях; *i* — выбираемый, *j* — он же выбирающий, *ij* — совмещение ролей.

Индекс социометрического статуса *i*-члена группы определяется по формуле:

$$C_i = \frac{\sum_{i=1}^N (R_i^+ + R_i^-)}{N - 1}$$

где C_i — социометрический статус *i*-члена, R^+ и R^- — полученные *i*-членом выборы, Z — знак алгебраического суммирования числа полученных выборов *i*-члена, N — число членов группы.

Социометрический статус — это свойство личности как элемента социометрической структуры занимать определенную пространственную позицию (локус) в ней, т. е. опре-

деленным образом соотноситься с другими элементами. Такое свойство развито у элементов групповой структуры неравномерно и для сравнительных целей может быть измерено числом — индексом социометрического статуса.

Элементы социометрической структуры — это личности, члены группы. Каждый из них в той или иной мере взаимодействует с каждым, общается, непосредственно обменивается информацией и т. д. В то же время каждый член группы, являясь частью целого (группы), своим поведением воздействует на свойства целого. Реализация этого воздействия протекает через различные социально-психологические формы взаимовлияния. Субъективную меру этого влияния подчеркивает величина социометрического статуса. Но личность может влиять на других двояко — либо положительно, либо отрицательно. Поэтому принято говорить о положительном и отрицательном статусе. Статус тоже измеряет потенциальную способность человека к лидерству. Чтобы высчитать социометрический статус, необходимо воспользоваться данными социоматрицы.

Возможен также расчет С-положительного и С-отрицательного статуса в группах малой численности (N).

Индекс эмоциональной экспансивности j-члена группы высчитывается по формуле

$$E_j = \frac{\sum_{j=1}^N (R_j^+ + R_j^-)}{N - 1},$$

где E_j — эмоциональная экспансивность j-члена, R_j — сделанные /членом выборы (+, -). С психологической точки зрения показатель экспансивности характеризует потребность личности в общении.

Из Г.С.И. наиболее важными являются: *Индекс эмоциональной экспансивности группы и индекс психологической взаимности.*

Индекс эмоциональной экспансивности группы высчитывается по формуле:

$$Ag = \frac{\sum_{j=1}^N \left(\sum_{j=1}^N R_j^{(+,-)} \right)}{N},$$

где Ag — экспансивность группы, N — число членов группы? $R_j^{(+,-)}$ — сделанные j-членом выборы. Индекс показывает среднюю активность группы при решении задачи социометрического теста (в расчете на каждого члена группы).

Индекс психологической взаимности («сплоченности группы») в группе высчитывается по формуле:

$$G_g = \frac{\sum_{ij=1}^N \left(\sum_{ij=1}^N A_{ij}^+ \right)}{1/2 \cdot N \cdot (N - 1)},$$

где G_g — взаимность в группе по результатам положительных выборов, A_{ij}^+ — число положительных взаимных связей в группе N — число членов группы.

Литература:

1. *Методы психологической диагностики.* — М., 1993
2. *Методики социально-психологической диагностики личности и группы.* — М., 1990

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Моя группа»

1. Мне _____ от того, что скоро работа группы завершится.
2. Самым трудным за время занятий для меня было _____
3. Мне бы хотелось, чтобы _____
4. Для меня участие в занятиях группы стало _____
5. Мне бы хотелось, чтобы _____
6. С одной стороны, я _____ тому, что занятия группы подходят к концу, с другой я чувствую _____
7. То, что я приобрел здесь новых друзей _____
8. Когда я рассказывал(а) группе о том, что произошло со мной, я _____ и _____
9. Если бы я был(а) ведущим группы, я бы _____ чаще и реже _____
10. Еще я хотел (а) бы сказать всем участникам нашей группы, что _____

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Моя группа»

1. Мне _____ от того, что скоро работа группы завершится.
2. Самым трудным за время занятий для меня было _____
3. Мне бы хотелось, чтобы _____
4. Для меня участие в занятиях группы стало _____
5. Мне бы хотелось, чтобы _____
6. С одной стороны, я _____ тому, что занятия группы подходят к концу, с другой я чувствую _____
7. То, что я приобрел здесь новых друзей _____
8. Когда я рассказывал(а) группе о том, что произошло со мной, я _____ и _____
9. Если бы я был(а) ведущим группы, я бы _____ чаще и реже _____
10. Еще я хотел (а) бы сказать всем участникам нашей группы, что _____

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Моя группа»

1. Мне _____ от того, что скоро работа группы завершится.
2. Самым трудным за время занятий для меня было _____
3. Мне бы хотелось, чтобы _____
4. Для меня участие в занятиях группы стало _____
5. Мне бы хотелось, чтобы _____
6. С одной стороны, я _____ тому, что занятия группы подходят к концу, с другой я чувствую _____
7. То, что я приобрел здесь новых друзей _____
8. Когда я рассказывал(а) группе о том, что произошло со мной, я _____ и _____
9. Если бы я был(а) ведущим группы, я бы _____ чаще и реже _____
10. Еще я хотел (а) бы сказать всем участникам нашей группы, что _____

Социально-правовые аспекты регулирования жестокого обращения с детьми и подростками

Извлечения из Конвенции ООН о правах ребенка

Статья 6

1. Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.
2. Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

Статья 16

1. Ни один ребенок не может быть объектом произвольного или незаконного вмешательства в осуществление его права на личную жизнь, семейную жизнь, неприкосновенность жилища или тайну корреспонденции или незаконного посягательства на его честь и репутацию.
2. Ребенок имеет право на защиту закона от такого вмешательства или посягательства.

Статья 19

Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

Статья 24

1. Государства-участники признают право ребенка на пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления здоровья. Государства-участники стремятся обеспечить, чтобы ни один ребенок не был лишен своего права на доступ к подобным услугам системы здравоохранения.
2. Государства-участники добиваются полного осуществления данного права и в частности принимают необходимые меры для: а) снижения уровней смертности младенцев и детской смертности; б) обеспечения предоставления необходимой медицинской помощи и охраны здоровья всех детей с уделением первоочередного внимания развитию первичной медико-санитарной помощи; в) борьбы с болезнями и недоеданием, в том числе в рамках первичной медико-санитарной помощи, путем, среди прочего, применения легкодоступной технологии и предоставления достаточно питательного продовольствия и чистой питьевой воды, принимая во внимание опасность и риск загрязнения окружающей среды; г) предоставления матерям надлежащих услуг по охране здоровья в дородовой и послеродовой периоды; д) обеспечения осведомленности всех слоев общества, в частности родителей и детей, о здоровье и питании детей, преимуществах грудного кормления, гигиене, санитарии среды обитания ребенка и предупреждения несчастных случаев, а также их доступа к образованию и их поддержки в пользовании таких знаний; е) развития просветительной работы и услуг в области профилактической медицинской помощи
3. Государства-участники принимают любые эффективные и необходимые меры с целью упразднения традиционной практики, отрицательно влияющей на здоровье детей.
4. Государства-участники обязуются поощрять международное сотрудничество и развивать его с целью постепенного достижения полного осуществления права, признаваемого в настоящей статье. В этой связи особое внимание должно уделяться потребностям развивающихся стран.

Статья 27

1. Государства-участники признают право каждого ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития ребенка.

2. Родитель (и) или другие лица, воспитывающие ребенка, несут основную ответственность за обеспечение в пределах своих способностей и финансовых возможностей условий жизни, необходимых для развития ребенка.

3. Государства-участники в соответствии с национальными условиями и в пределах своих возможностей принимают необходимые меры по оказанию помощи родителям и другим лицам, воспитывающим детей, в осуществлении этого права и в случае необходимости, оказывают материальную помощь и поддерживают программы, особенно в отношении обеспечения питанием, одеждой и жильем.

4. Государства-участники принимают все необходимые меры для обеспечения восстановления содержания ребенка родителями или другими лицами, несущими финансовую ответственность за ребенка, как внутри государства-участника, так и из-за рубежа. В частности, если лицо, несущее финансовую ответственность за ребенка, и ребенок проживают в разных государствах, государства-участники способствуют присоединению к международным соглашениям или заключению таких соглашений, а также достижению других соответствующих договоренностей.

Статья 34

Государства-участники обязуются защищать ребенка от всех форм сексуальной эксплуатации и сексуального совращения. В этих целях государства-участники, в частности, принимают на национальном двустороннем и многостороннем уровнях все необходимые меры для предотвращения: а) склонения или принуждения ребенка к любой незаконной сексуальной деятельности; б) использование в целях эксплуатации детей в проституции или в другой незаконной сексуальной практике; в) использование в целях эксплуатации детей в порнографии и порнографических материалах.

Статья 35

Государства-участники принимают на национальном двустороннем и многостороннем уровнях все необходимые меры для предотвращения похищения детей, торговли детьми или их контрабанды в любых целях и в любой форме.

Статья 36

Государства-участники защищают ребенка от всех других форм эксплуатации, наносящих ущерб любому аспекту благо- состояния ребенка.

Статья 37

Государства-участники обеспечивают, чтобы:

а) ни один ребенок не был подвергнут пыткам или другим жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство видам обращения или наказания. Ни смертная казнь, ни пожизненное тюремное заключение, не предусматривающее возможности освобождения, не назначаются за преступления, совершенные лицами моложе 18 лет;

б) ни один ребенок не был лишен свободы незаконным или произвольным образом. Арест, задержание или тюремное заключение ребенка осуществляются согласно закону и используются лишь в качестве крайней меры и в течение как можно более короткого соответствующего периода времени;

в) каждый лишенный свободы ребенок пользовался гуманным обращением и уважением неотъемлемого достоинства его личности с учетом потребностей лиц его возраста, в частности, каждый лишенный свободы ребенок должен быть отделен от взрослых, если только не считается, что в наилучших интересах ребенка этого делать не следует, и иметь право поддерживать связь со своей семьей путем переписки и свиданий за исключением особых обстоятельств;

г) каждый лишенный свободы ребенок имел право на незамедлительный доступ к правовой и другой соответствующей помощи, а также право оспаривать законность лишения его свободы перед судом или другим компетентным, независимым и

беспристрастным органом и право на безотлагательное принятие ими решения в отношении любого такого процессуального действия.

Статья 39

Государства-участники принимают все необходимые меры для того, чтобы содействовать физическому или психологическому восстановлению и социальной реинтеграции ребёнка, являющегося жертвой: любых видов пренебрежения, эксплуатации и злоупотребления, пыток или любых других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения, наказания или вооружённых конфликтов. Такое восстановление и реинтеграция должны осуществляться в условиях, обеспечивающих здоровье, самоуважение и достоинство ребёнка.

Извлечения из Семейного кодекса РФ

Статья 56. Право ребенка на защиту

1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов. Защита своих прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами их заменяющими), а в случаях, предусмотренных настоящим кодексом, органом опеки и попечительства, прокурором и судом. Несовершеннолетний, признанный в соответствии с законом полностью дееспособным до достижения совершеннолетия, имеет право самостоятельно осуществлять свои права и обязанности, в том числе право на защиту.

2. Ребенок имеет право на защиту со стороны родителей (лиц, их заменяющих). При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

Статья 65. Осуществление родительских прав

1. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей. При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительные, жестокие, грубые, уничтожающие человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей. Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

Извлечения из уголовного кодекса РФ

Статья 105. Убийство.

Статья 106. Убийство матерью новорождённого ребёнка.

Статья 110. Доведение до самоубийства.

Статья 111. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью.

Статья 116. Побой.

Статья 117. Истязание.

Статья 121. Заражение венерической болезнью.

Статья 126. Похищение человека.

Статья 127 Торговля людьми.

Статья 127 . Использование рабского труда.

Статья 130. Оскорбление.

Статья 131. Изнасилование.

Статья 132. Насильственные действия сексуального характера.

Статья 133. Понуждение к действиям сексуального характера.

Статья 134. Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим 14-летнего возраста.

Статья 135. Развратные действия.

Статья 150. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления.

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.