

*ПРОГРАММА*  
**ПРОФИЛАКТИКА  
НАСИЛИЯ И  
ЖЕСТОКОГО  
ОБРАЩЕНИЯ  
С ДЕТЬМИ**

**Программа «Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми».**

Служба психологического сопровождения Управления образования Ленинского района г. Челябинска. 2003 г.

**Рецензент:** Потапчук С.В., руководитель службы психологического сопровождения Управления образования Ленинского района г. Челябинска.

**Составители:**

Першина Л.П., координатор программы, ведущий специалист службы психологического сопровождения Управления образования Ленинского района г. Челябинска.

Датская В.С. – педагог- психолог МОУ №76,  
Коваленко Е.В.- педагог- психолог МОУ №85,  
Королева Т.А.- педагог- психолог МДОУ № 414,  
Любарцева Ж.Г.– педагог- психолог МОУ №47,  
Михайлова В.М. - педагог- психолог МОУ №76,  
Попова О.В.- педагог- психолог МДОУ № 368,  
Родионова М.М.- педагог- психолог МДОУ №436,  
Скиндерева Е.Н.- педагог- психолог МДОУ № 320,  
Филатова Н.Н.– педагог- психолог МДОУ №29.

Данная программа адресована педагогам – психологам дошкольных и школьных образовательных учреждениях при организации работы по профилактике насилия и жестокого обращения с детьми.

**Техническая редакция:**

Иванова Е.Н. – руководитель информационно-аналитической службы;  
Богданов Н.Г. – главный специалист информационно-аналитической службы.

© Управление образования  
Администрации Ленинского района г. Челябинска, 2003 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_
2. Работа с детьми \_\_\_\_\_
  - 2.1. Дошкольный и младший школьный возраст.  
Диагностическая и коррекционно – развивающая работа \_\_\_\_\_
  - 2.2. Подростки. Коррекционная работа с подростками,  
пережившими насилие (тренинг) \_\_\_\_\_
  - 2.3. Старший школьный возраст. Уроки психологии  
по профилактике насилия « Искусство общения» \_\_\_\_\_
3. Список литературы \_\_\_\_\_
4. Приложение.
  - 4.1. Диагностический инструментарий \_\_\_\_\_
  - 4.2. Материал для работы с родителями и педагогами \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка.

Подчеркивая актуальность изучения педагогического насилия и ненасилия, следует отметить, что, к сожалению, антигуманные отношения, насилие над детьми, агрессия и жестокость сегодня достаточно широко представлены во многих сферах нашей жизни. Страшно, если они впоследствии ведут к совершению противоправных действий, к преступлениям, процент которых последние годы неизменно растет. Так, на территории России с 1991 по 1998 г, только подростковая преступность возросла на 17 %, число несовершеннолетних преступников возросло почти на 20 %.

Особенно важной и мало разработанной в современной российской науке и практике является проблема насилия и жестокости по отношению к детям. Насилие над ребенком наносит ему не только материальный ущерб или угрожает его физической жизни. Оно несет с собой тяжкие моральные и психологические проблемы: постоянная боязнь оказаться объектом насилия в сфере непосредственного социального окружения перерастает в сильное психологическое давление, которое ведет к стрессам, нервным срывам, снижению самооценки, становится дополнительным источником межличностных конфликтов и т.д.

Жестокое отношение к детям превратилось сегодня в обычное явление: до 10 % жертв насилия погибает, у остальных появляются отклонения в физическом, психическом развитии, в эмоциональной сфере. Это не только наносит непоправимый вред здоровью ребенка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, но и формирует социально дезадаптивных, инфантильных людей, не умеющих трудиться, не способных создать здоровую семью, быть хорошими родителями. В настоящее время это стало серьезной социальной и общечеловеческой проблемой.

Подобная ситуация в нашем обществе, конечно же, вытекает из ряда проблем – это и экономические, связанные с резким падением уровня жизни подавляющей части населения и неуверенности в завтрашнем дне, и социальные – в обществе утрачены основные общественно значимые ценности, и психологические – воспитываемый многие годы инфантилизм, нежелание принимать жизненно важные решения, брать ответственность на себя, зависимость от других, и, главное педагогические – когда общество, государство не несут ответственности за воспитание человека, формирование его морали и нравственных принципов.

По мнению специалистов, выделяются три основные сферы отношений, в которых, с одной стороны, происходит социализация детей, а с другой стороны, ребенок подвергается риску эмоционального, психологического и физического насилия: семья, сфера образования, государственные учреждения интернатного типа и сфера макросоциальных отношений.

Насильственные действия могут проявляться в самых различных формах: от клички, оскорбительного взгляда до убийства. Они могут иметь вид физического, вербального, психического и социального насилия. Не все виды насилия уголовно наказуемы, в частности домашнее насилие. Такой вид насилия включает многие насильственные действия, в том числе ограничения доступа к еде, одежде, учебе, социальным услугам; унижение достоинства; нарушение внутренней границы личностных переживаний; игнорирование потребностей и интересов ребенка и др.

Первым вопросом, связанным с оценкой социально-медицинских последствий жестокого обращения с детьми, является определение понятий, используемых в исследовании по проблеме насилия. Наиболее постоянно употребляются следующие термины:

- пренебрежение, плохое обращение;
- жестокое физическое наказание, физическое насилие, издевательство;
- сексуальное злоупотребление.

Пренебрежение преимущественно понимается как отсутствие надлежащей родительской заботы или опеки, когда ребенок является нуждающимся, бездомным, живет в физически опасном окружении. В поведении родителей есть серьезные упущения в обеспечении витальных (жизненно необходимых) потребностей ребенка в пище, одежде, приюте, медицинском обслуживании и защите от опасных условий. По существу, речь идет о состояниях депривации. Наиболее близким к данному определению в нашей социально-

психологической литературе является термин «социальное сиротство», или лишение детей родительского попечения при живых родителях.

Физически жестокое обращение определяется как преднамеренное или осознанное применение жестоких телесных наказаний или причинение ребенку неоправданных страданий, например, нанесение ударов кулаком, ногой, колющих ударов, прижиганий.

Сексуальное злоупотребление понимается как использование ребенка для целей сексуального удовлетворения взрослого человека или лица, значительно более старшего, чем сама жертва. Насилие может совершаться в различных формах: развратные действия, половые сношения или попытки таковых, изнасилование, кровосмешение (инцест), демонстрация порнографии, проституция малолетних. Определение сексуального насилия акцентирует внимание на отношении жертвы насилия к совершаемым действиям. Под сексуальным злоупотреблением понимается вовлечение функционально незрелых детей, которые они совершают, полностью их не понимая, на которые они не способны дать согласие или которые нарушают табу социальных (семейных) ролей.

Второй вопрос, возникающий при анализе насилия к детям, связан с оценкой серьезности жестокого обращения и характера ближайших и отдаленных социально-медицинских последствий. С выраженностью последствий связывают такие факторы, как частота и продолжительность актов жестокости, их массивность, возраст ребенка, особенности личности. Считается, что характеристика жестокого обращения должна включать:

- оценку совершаемых действий (физические, сексуальные, эмоциональные);
- продолжительность их воздействия и особенности последствий (физические, эмоциональные, психологические).

К факторам риска жестокого обращения родителей с детьми, по мнению ряда исследователей, относятся:

- алкоголизм, признаки асоциальной личностной деформации и криминальность, психопатические черты в виде психической ригидности с аффективной возбудимостью;
- незрелость родителей и их изолированность, отсутствие социально-психологической поддержки со стороны прародителей;
- низкая самооценка у родителей, снижение толерантности к стрессам и личностные проблемы.

Школьная среда в общеобразовательной школе, переживающей нарастающую дифференциацию программ, внедрение «элитарных» форм обучения, создает зоны повышенной конфликтности между сверстниками различных социальных групп. Это приводит к повышению агрессивности в системе межличностных отношений.

Рост «социального сиротства» сопровождается вытеснение детей из неблагополучных семей на улицу, сокращение базы досуга детей школьного возраста, доминирование культа «успехи через насилие». Большая группа детей находится в условиях криминального окружения и не только вовлекается в преступную деятельность, но и подвергается риску различных форм насилия.

Таким образом, наблюдается рост факторов, существенно увеличивающих риск насилия.

### **Цель программы:**

Создание условий:

- для мобилизации потенциальных возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями,
- для соблюдения прав детей в семье и образовательных учреждениях.

### **Задачи:**

1. Актуализировать проблему насилия и жестокого обращения с детьми
2. Определить основные направления профилактической, диагностической, коррекционной работы педагогов-психологов по защите прав ребёнка от всех форм насилия.
3. Способствовать созданию условий для воспитания личностной зрелости учащихся, их высокой самооценки и адекватного функционирования в среде.

4. Проводить работу по профилактике «эмоционального выгорания» педагогов, исключении разрушительных способов самоутверждения на зависимых учениках.
5. Оказать помощь родителям по формированию устойчивых взглядов на воспитание, отношение в семье, разрешение конфликтов.
6. Проводить работу по разъяснению прав и обязанностей родителей на этапе вхождения ребёнка в систему дошкольного и школьного образования.

**Ожидаемые результаты:**

Реализация программы даст возможность:

- ученикам и педагогам лучше адаптироваться к социальным условиям;
- повысить свою самооценку;
- улучшить здоровье и качество жизни, отношения с окружающими;
- воспитать у детей целеустремленность, чувство ответственности, умение устоять перед наркотиками и другими асоциальными проявлениями;
- способствовать процессу развития и роста индивидуальности детей.

## 2.1. ДОШКОЛЬНЫЙ И МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

### Диагностическая работа психолога по защите детей от жестокого обращения

Данное направление работы преимущественно осуществляется психологом, работающим в дошкольном образовательном учреждении. Воспитатели могут к нему привлекаться лишь в силу необходимости и условий наличия базовых психологических знаний.

Основной **целью** диагностического направления является выявление родителей, нарушающих права своих детей.

Задачи:

1. Выявление тех родителей, которые нарушают права ребенка, применяя к нему физическое или психическое насилие.
2. Диагностика особенностей семейного воспитания и особенностей отношений между родителями в тех семьях, в которых нарушаются права детей.

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: 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 адаптации.

*2 этап.* Выявление родителей, нарушающих права своих детей, то есть применяющих к детям физическое или психическое насилие. С этой целью проводится диагностика агрессивности родителей детей, имеющих трудности в адаптации, а также выявляются методы воспитательного воздействия, которые применяют родители этих детей.

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

#### **1 этап**

На первом этапе, по отзывам воспитателей, из всех детей выделяются те, у кого есть различного рода проблемы в адаптации, а именно:

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

Основным методом является *экспертная оценка*. В роли экспертов выступают воспитатели. Психолог дошкольного учреждения просит их ответить на вопрос о том, у каких именно детей из их группы наблюдаются вышеперечисленные проблемы в адаптации.

Для проверки полученных данных и преодоления возможной объективности воспитателя рекомендуется воспользоваться и другими методами: наблюдением за поведением детей во время занятий, игр, на прогулке, 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.**

С помощью метода опроса из родителей детей, имеющих трудности в адаптации, выделяются те, кто нарушает права своих детей. На этом этапе меняются **анкетирование и опросник Басса-Дарки**. Бланки анкеты и опросника, а также ключи к опроснику приводятся ниже.

Анкета содержит вопросы относительно частоты применения личных воспитательных мер

к ребенку. Родителям предлагается оценить по 5-балльной шкале, насколько часто они используют различные меры воздействия на ребенка.

В анкету включены не только те методы воздействия, которые касаются нарушения прав ребенка, но также и те, которые нарушением прав ребенка не являются. Это сделано, прежде всего, для того, чтобы замаскировать вопрос об использовании физических наказаний среди более социально приемлемых и даже желательных методов воздействия. Более того, данная анкета может быть использована после завершения коррекционных форм работы психолога с родителями для оценки возможных изменений в использовании тех или иных методов воспитательного воздействия (например, после проведения с родителями тренинговых занятий, направленных на коррекцию детско-родительских отношений).

Опросник Басса-Дарки используется для уточнения данных анкетирования, а именно - выявления тех родителей, у которых выражена физическая агрессия, вербальная агрессия, раздражительность. Эта методика включена в пакет методик по следующей причине.

Анкетирование не позволяет выявить психологическую «подложку» таких методов воздействия, как «порицание», «нотации», «поучения», «критика», «предупреждения» и т.п. Эти способы воздействия на ребенка могут быть проявлениями вербальной агрессии, а могут и не быть, т.к. разные родители вкладывают в слова «критика», «предупреждение» и т.п. различный смысл. То, характерна ли для родителей вербальная агрессия, можно с большей достоверностью определить с помощью соответствующей шкалы опросника Басса-Дарки.

Опросник используется в коротком варианте, включающем 4 шкалы, соответствующие диагностическим задачам этого этапа. Оригинальный вариант опросника включает 8 шкал, но для выявления родителей, нарушающих права своего ребенка, нужны не все их них. Поэтому из опросника Басса-Дарки были выбраны только те шкалы, с помощью которых можно оценить, насколько агрессивны родители. Это:

Шкала 1. Физическая агрессия.

Шкала 2. Косвенная агрессия

Шкала 3. Раздражение.

Шкала 4. Вербальная агрессия.

В эти шкалы входит в совокупности 44 вопроса.

Время заполнения опросника-10-15 минут.

И анкета, и опросник Басса-Дарки заполняются всеми членами систематически занимающимися воспитанием ребенка. Если ребенок из полной семьи, то обе методики заполняли оба родителя.

Показателями нарушения прав ребенка считаются:

1) высокий балл по любой из использованных нами шкал опросника Басса-Дарки.

2) констатация факта использования физических наказаний (оценки частоты использования физических наказаний в анкете в 2 балла, что соответствует их применению "в исключительных случаях" и выше).

По результатам этого этапа диагностики выделяются те семьи, в которых нарушаются права ребенка. Это те семьи, в которых хотя бы один из родителей или использует физические наказания, или имеет высокий балл по одной из шкал опросника Басса-Дарки.

### **3 этап.**

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 предлагаем использовать **методику измерения родительских установок и реакций (PARY) и опросник эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия.**

Первая методика представляет собой опросник, включающий 115 утверждений, касающихся семейной жизни и воспитания детей. Выбор этой методики обусловлен тем, что она позволяет получить максимально подробную и детализированную информацию о различных особенностях семейного воспитания.

Методика **PARY** содержит 23 шкалы, описывающие различные параметры родительских установок такие, как:

- Предоставление ребенку возможности высказаться.

- Оберегание ребенка от трудностей.
- Подавление воли ребенка.
- «Жертвенность» родителей.
- Строгость родителей.
- Раздражительность родителей.
- Зависимость ребенка от матери.

Время заполнения методики - 25-40 минут.

Бланк методики и ключи приводятся ниже.

По итогам обработки производится выделение проблемных областей каждого родителя. Эти данные затем могут быть использованы и программе коррекции родительского отношения. Методика PARY, помимо шкал, в которых констатируются проблемы родителей, содержит шкалы, которые позволяют характеризовать позитивные стороны родительских отношений, поэтому эта методика позволяет провести многостороннюю диагностику - выявить не только слабые, но и сильные стороны родителей, а также провести коррекционную программу с опорой на эти сильные стороны.

Для получения дополнительной информации об особенностях эмоционального контакта родителей с ребенком используется опросник детско-родительского взаимодействия. Он представляет собой методику, включающую 66 утверждений, касающихся особенностей материнской чувствительности, отношения к ребенку и характера детско-родительского взаимодействия. Утверждения опросника направлены на выявление следующих характеристик:

- способность воспринимать состояние ребенка;
- понимание причин состояния ребенка;
- способность к сопереживанию ребенку;
- чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком;
- безусловное принятие;
- преобладающий эмоциональный фон взаимодействия;
- отношение к себе как к родителю;
- стремление к телесному контакту с ребенком;
- оказание эмоциональной поддержки;
- ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия;
- умение воздействовать на состояние ребенка.

Время заполнения методики — 25-40 минут.

Отдельно следует подчеркнуть исключительно *добровольный характер участия* родителей в проводимой диагностике. Воспитатель (который, скорее всего, выступит в данной ситуации помощником психолога) должен предварительно рассказать родителям (индивидуально или в мини-группах) о том, что:

- данная диагностика включена в общую программу работ детского дошкольного учреждения;
- что она позволит оптимизировать работу воспитателей с детьми, которые испытывают трудности адаптации в детском саду;
- в результате проведенной диагностики психолог сможет дать конкретные советы каждому родителю по воспитанию ребенка, сделав это в максимально конфиденциальной форме и в удобное для родителя время.

## **Коррекционная работа психолога по защите детей от жестокого обращения**

Работа по профилактике и диагностике родительского поведения, ведущего к нарушению прав ребенка в семье, закономерно должна включать в себя и коррекционный блок. Ведущая роль в его реализации принадлежит психологу дошкольного учреждения.

В наиболее развернутой форме коррекционные задачи дошкольного психолога включают в себя:

- коррекционные занятия с детьми, испытывающими трудности в адаптации к детскому саду;
- коррекционные занятия с воспитателями с целью оптимизации стиля общения с детьми;

- коррекционные занятия с родителями с целью преодоления трудностей семейного воспитания и изменения установок по отношению к ребенку.

Так как первые два направления достаточно полно представлены в специальной литературе, остановимся лишь на последнем из них.

Представляется, что коррекционная работа с родителями в целом может вестись в следующих формах:

- 1) в форме групповых дискуссий по темам уже проведенных информационных бесед (в качестве ведущих подобного рода групповых обсуждений проблем семейного воспитания выступают воспитатель и психолог дошкольного учреждения);
- 2) в форме анализа конкретной проблемной ситуации (ведущие — воспитатель и психолог);
- 3) в форме тренинговых занятий, включающих в себя элементы тренинга коммуникативной компетентности, ролевой идентификации, личностного роста (ведущий — психолог дошкольного учреждения).

Остановимся вначале на общих **принципах** подобного рода работы. Среди них можно выделить:

- *Принцип объективации поведения* — поведение участников переводится на осознанный уровень. Универсальным средством, позволяющим это сделать, является обратная связь. Задача ведущего — организовать психологически комфортные условия для эффективной обратной связи, что позволит каждому участнику узнать мнение других о своей манере поведения, о своих поступках, о чувствах, которые он вызывает, и на этой основе сознательно изменять свое поведение.

- *Принцип партнерского общения* — участники учатся обсуждать волнующие их проблемы, принимать решения, учитывая состояние и потребности другого человека, признавая его ценность как личности, учитывая его мнения и интересы, а не только исходя из собственных целей.

- *Принцип исследовательской активности* — в процессе работы группы создаются такие ситуации, в которых участникам необходимо найти приемлемое для себя и для данной ситуации решение проблемы, формирование умения идти своим путем.

- *Принцип творческой активности* — общение в группы организуется таким образом, чтобы каждый участник имел возможность попробовать новые способы поведения, поэкспериментировать с собственным ролевым репертуаром, по-новому проиграть и прочувствовать различные ситуации своей жизни.

- *Принцип добровольности участия* — работа родителей в подобной группе будет иметь эффект только при соблюдении условия обязательной добровольности участия каждого.

Остановимся более подробно на третьей форме коррекционной работы с родителями, испытывающими трудности в воспитании ребенка, условно обозначив ее как **тренинг родительской эффективности**.

#### **Общие положения.**

Тренинг рассчитан на родителей, имеющих трудности в воспитании ребенка и осознающих их. Оптимально участие в нем обоих родителей. Он помогает освободиться от страхов в воспитании малыша, глубже осмыслить взаимоотношения в паре, пережить состояние равной ответственности за психологическое здоровье ребенка, а также раскрыться отцовскому и материнскому чувству в совместном переживании.

Специалистами в области коррекции детско-родительских отношений отмечается, что родительская компетентность и психологическая готовность родителей к свободному и ответственному взаимодействию с ребенком имеет несколько составляющих:

- Адекватность родительской позиции — степень ориентировки в восприятии индивидуальных особенностей ребенка, проявляющаяся в феноменах приписывания ему тех или иных качеств, в степени и в знаке искажений образа ребенка (когнитивный компонент);

- Динамичность родительской позиции — степень подвижности родительских установок, способность к изменениям форм и способов взаимодействия с детьми в зависимости от возраста и конкретной ситуации (поведенческий компонент);

• Прогностичность родительской позиции — способность родителей к предвидению перспектив дальнейшего развития ребенка, умение «просчитать» следствия своих воспитательных воздействий (когнитивный и поведенческий компоненты).

Эмоциональный компонент родительской позиции проявляется по всем трем параметрам и выражается в преобладании того или иного эмоционального фона детско - родительских отношений.

В программе тренинга соединены элементы тренинга коммуникативной компетентности (Л.А. Петровская), систематического тренинга педагогической эффективности (Systematic Training for Effective Teaching — STET) Т. Гордона, психолога - акмеологического тренинга зрелого отцовства и материнства (Н.В. Боровикова), а также психологические паники, широко применяемые в самых разных тренинговых программах, направленные на осознание

Я-концепции и процесса формирования гармоничной диады «родитель-ребенок».

В результате прохождения данного вида тренинговых занятий у Участников формируются следующие умения и навыки:

- умение чувствовать и понимать себя, навыки рефлексии своих эмоциональных состояний, вызванных взаимодействием с ребенком;
- внутренняя личностная свобода самих родителей и их собственная интернальная позиция по отношению к жизни;
- навыки эффективной обратной связи в общении с ребенком;
- расширение ролевого репертуара родительского поведения.

### **Место проведения тренинга.**

Занятия должны проводиться в отдельном помещении. Для предотвращения различных помех желательно, чтобы оно запиралось изнутри. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы участники группы могли сесть в круг и имели достаточно места для выполнения упражнений.

Качественно-количественные характеристики группы участников. Оптимальное количество участников — 12-15 человек. Лучше, если это будут родители обоего пола (матери и отцы), даже если они не образуют единую семейную пару. В силу возможной актуализации общекультуральных меж поколенных различий в установках на воспитание детей нежелательно одновременное участие в группе представителей разных поколений (мам и бабушек). Также представляется эффективной разнородность участников по критерию нарушения прав ребенка в семье — лучше, если в подобной группе примут участие не только те родители, которые в результате проведенной диагностики характера детско - родительских отношений квалифицированы как «нарушители».

Позиция ведущего.

Ряд авторов, обозначая различные стили ведущего, говорят о трех Формах: свободное ведение, программированное ведение и компромиссная, промежуточная форма (Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянников.) Выбор того или иного стиля определяется складывающейся ситуацией и общими психотерапевтическими установками самого ведущего, но в любом случае должен обеспечивать возможность «сглаживать» конфликтные ситуации и избегать создания барьеров в общении участников.

Продолжительность занятий.

Продолжительность одного занятия составляет от 1,5 до 2 часов. Всего 6-10 занятий.

Общие сценарные аспекты занятий.

Многие признанные авторитеты в области социально - психологического тренинга отмечают, что одна из очевидных трудностей в изложении его сценарных аспектов состоит в том, что данная форма психологической работы в принципе не имеет однозначного алгоритма в поэтому достаточно широко варьирует. Поэтому мы остановимся лишь на выделении общих этапов с краткими указаниями на возможные психотехники, применяемые на каждом из них.

Начальный этап (первые 2-3 занятия) посвящается первичному знакомству участников друг с другом, задаче отрефлексирования процессов формирования первого впечатления о себе и о другом, первичному обмену теми образами ребенка, которые презентуются родителями. В качестве основных психотехнических приемов используются упражнения на «смену языка самовыражения» (ассоциации, метафоры, невербальные формы).

Основной этап (последующие 3-5 занятий) ориентирован на анализ личностных проекций участников, углубление обратных связей, отрефлексирование стилей взаимодействия в диаде и расширение ролевого репертуара. В качестве основных психотехнических приемов используются упражнения в парах, направленные на смену позиций доминирования подчинения, рефлексии эмоциональных реакций участников на формы контроля поведения, а также типичных стратегий разрешения конфликтных ситуаций. Обсуждаемые ситуации анализируются, прежде всего, через вызываемые ими чувства и интерпретации. Также активно используются неоднократно описанные в специальной литературе рисуночные методики (например, «Я, мама и детский сад») и свободные сочинения («Портрет моего ребенка», «Я как родитель»)

Тексты сочинений «Портрет моего ребенка» и «Я как родители анализируются по выделенным А.С. Спиваковской параметрам: общая оценка ребенка, эмоциональное отношение к ребенку, оценка деятельности ребенка, оценка собственного родительского воздействия на ребенка, преобладание тех или иных временных планов в описании ребенка. Также могут быть использованы неоконченные рассказы, в которых описаны типичные конфликтные ситуации, где главный герой — ребенок, а родитель должен закончить рассказ так, как ему кажется, закончил бы рассказ его собственный ребенок.

Итоговые занятия (1-2) в целом посвящены построению каждым участником своего Я-прогноза в родительской позиции. Используемые приемы включают в себя довольно широкий спектр гештальт-ориентированных психотехник («волшебная таблетка», «времена года моей души», «зеркало Снежной королевы» и пр.). При условии благоприятных сдвигов в родительских позициях и созданной атмосферы взаимного доверия и доброжелательности возможно объединение детей и родителей одним из итоговых занятий. При этом эффективно использование сказок, посвященных детско-родительским проблемам (примеры их можно найти в лингафонных курсах сказкотерапии) с последующим рисованием и обсуждением (индивидуально и коллективно) в паре или всей группой, причем на начальном этапе родитель работает в паре с чужим ребенком и лишь потом со своим собственным.

### **Коррекционно-профилактическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, пережившими насилие**

Большинство обращающихся к психологу родителей испытывает трудности в общении с собственными детьми. Это, как правило, дети с постоянно пониженным эмоциональным фоном настроения, тревожные, легко возбудимые, проявляющие упрямство. Атмосфера в семьях таких детей, как показывают обследования, весьма неблагоприятная. Родители разговаривают с детьми на повышенных тонах, эмоционально напряжены, неуравновешены в поведении, в отношениях с детьми часто прибегают к насильственным действиям. Различают следующие виды насилия:

- физическое,
- сексуальное,
- эмоциональное.

Отличаясь по степени воздействия, они всегда сопровождаются разрушительными методами, оказывающими отрицательное влияние на личность ребенка дошкольного возраста.

Так, чувство бессилия обычно для детей алкоголиков. Физическое насилие в семье вызывает ужас у детей. Многие дети алкоголиков стараются приглушить чувства, как плохие, так и хорошие. Это помогает уберечься от нестерпимо болезненных эмоций, но в то же время лишает их возможности насладиться радостными, положительными эмоциями. В семье алкоголика дети иногда чувствуют себя отвергнутыми обеими сторонами. Родитель-алкоголик может стать недоступным в эмоциональном плане, и родителю-неалкоголику, поглощенному своими переживаниями и неурядицами, бывает трудно уделить достаточно внимания детям. Результаты опроса родителей показывают, что для достижения своей цели (послушания ребенка, выполнения им инструкций, идущих от взрослых) они чаще всего прибегают к физическому насилию.

Следует отметить, что для российской культуры весьма характерна репрессивная «любовь» родителей. Она проявляется в их отношении к младенцу, который плачет, в нежелании взять

его на руки и успокоить. «Поплачет и перестанет», — говорят они в этом случае. В применении наказания они придерживаются мнения, что это преломляет в ребенке гордыню, «чем чаще пороть ремнем, тем лучше» и т. д.

Родители, которые совершают насилие, как правило, не осознают своих психологических потребностей, не могут опознать эти потребности в других, не способны интегрировать эти потребности.

В детстве многие из таких родителей сами подвергались насилию. В момент стресса они озабочены лишь собственным состоянием, воспринимают ребенка как объект, относятся к нему как к собственности, с которой они могут делать что хотят. В общении с ребенком предъявляют волевые диктаторские требования. Так, например, когда они говорят ребенку: «Успокойся», а ребенок продолжает плакать, они воспринимают это как проявление враждебности и намеренное сопротивление. Как показывают многочисленные исследования, родители-психотики могут совершать насилие по бредовым соображениям. Многие из них получили военизированное воспитание. Насилие над детьми может совершаться в процессе религиозных культов.

В чем же общие особенности поведения детей, испытавших насилие? Как показывает опыт, такие дети отличаются заторможенностью реакций, пассивностью к болезненным процедурам, послушанием и безразличным принятием всего происходящего. Они отличаются также повышенной чувствительностью к критике, агрессивностью, лживостью, склонностью к воровству. У испытавших сексуальное насилие отмечаются боли в области половых органов, отсутствие аппетита, желание скрыть свое тело, чувство отвращения к собственному лицу.

Наблюдаются и эмоциональные расстройства: ночные кошмары, выраженный страх упасть с кровати, боязнь спать в темноте, приступы тревожности, плач без причин, повышенная чувствительность к прикосновениям.

При решении практических мыслительных задач дети испытывают затруднения в нахождении ответа, при этом они пассивны, заторможены. Часто у детей возникает чувство одиночества, заброшенности. Во взаимоотношениях с окружающими людьми наблюдается отчужденность, утрата доверия. В играх — частая смена настроений, иногда ссоры. Взрослые при этом заняты лишь урегулированием бюджета семьи, оформлением быта, совсем не оставляя свободного времени для игр с ребенком, для общения с ним. Оставленный «наедине с собой» ребенок старается самостоятельно найти выход из создавшейся ситуации.

При этом частая ошибка родителей в том, что они требуют от детей объяснения таких вещей, которые те совершают непреднамеренно и без внутренней мотивации.

Ребенок не знает, что имеется в виду или как можно объяснить то, что кажется ему само собой разумеющимся и не нуждающимся в осмыслении. Но тот же самый ребенок под давлением каких-то потребностей, способ удовлетворения которых он нашел, вполне в состоянии объяснить ситуацию, поскольку в ней он затронут в чем-то существенном. Не стоит думать, что если малыш не способен что-либо объяснить взрослым или понять вопрос, в тех случаях, когда это любопытно и необходимо нам, он так же не в состоянии что-то объяснить или понять, когда это интересно и важно для него самого. Иллюстрацией выше сказанного служит пример из практики психологического консультирования.

Девочка двух с половиной лет неожиданно стала вести себя так, будто воображала себя каким-нибудь зверьком.

Например, «превращаясь» вдруг в мышку, старалась семенить ножками, бегала, попискивала. Затем, она стала называть себя именем соседской девочки, и требовала, чтобы мама также называла ее чужим именем. Девочка настаивала, а мама подыгрывала дочери, называя ее так, как она хотела. Однако мама ни разу не спросила, почему девочке вдруг захотелось сменить имя, и тем самым не желать быть самой собой. Родители, приняв игру дочери, укрепили ее в мысли стать кем-то другим и позволили вести себя так, будто у нее другие родители. Коррекционная помощь заключалась в том, что следовало восстановить детско-родительские отношения, устранить стремление девочки к фантазированию, предоставляя возможность к самопрियाтию, активизируя желание быть самой собой. При этом в общении с девочкой неоднократно повторялось: «Если тебе нравится быть мышкой, а иногда и другой девочкой, то можешь вести себя так, но ведь ты только играешь, все это понарошку, ведь на самом деле ты — не другая девочка, а ты наша дочка, зовут тебя Света». Организуя игру с ней, следовало

спросить, почему она хотела быть другой девочкой? Как правило, дети, наблюдая за игрой «соседских» детей, поведением других взрослых, проявляют определенный интерес к их взаимоотношениям. Притягательны они именно своей добротой, отзывчивостью к ребенку. Детям нравятся «чужие» игры, отношения, отвечающие их эмоциональным запросам. Вот почему Света стала называть себя именем соседской девочки, с которой родители играли, уделяя достаточно времени общению с ребенком.

Дети, подвергшиеся насилию, отличаются неконтактностью, излишней тревожностью, навязчивыми действиями (кусание ногтей, выдергивание волос). В рисунках таких детей чаще всего присутствует темный фон (черная, коричневая краски в изображении «осеннего леса», листья на деревьях), отсутствие плавных линий при изображении себя, своих близких, друзей, что выражает тревожность, агрессию ребенка. Семейная обстановка характеризуется напряженным эмоциональным фоном, подавленным состоянием взрослых, которое отражается на поведении детей, на детско-родительских взаимоотношениях. Так одна из матерей, обратившихся к психологу по поводу гиперактивного поведения четырехлетнего сына, на вопрос: «Испытывает ли она страх?» — изобразила могильный холм. На вопросы: «Наблюдали ли Вы какую-либо боязнь у сына?», мать ответила, что у сына наблюдался выраженный страх упасть с кровати.

Описанный случай вероятней всего говорит о том, что проблемы взрослых перекладываются на детей, которые, из-за отсутствия социального опыта взаимодействия с окружающими, не способны справиться с возникающими проблемами и разобраться в создавшейся ситуации.

Вот почему коррекционно-профилактическая работа с детьми дошкольного возраста должна осуществляться в единстве с психологическим консультированием родителей, взрослых, окружающих ребенка, что представляет собой целостный подход к позитивным изменениям детско-родительских отношений.

Осуществляя психологическую помощь родителям, специалист старается использовать проективные методики: рисуночные тесты, позволяющие отразить настроение, чувства, эмоции. Эффективность применяемых приемов доказана практикой.

Одним из методов в работе с родителями является написание автобиографии. Родители отвечают на вопросы, обращаясь к прошлому, что помогает проанализировать свое состояние «здесь и сейчас», выразить его словами и, тем самым, найти причину возникшей проблемы.

Тем не менее, многие психологи отмечают, что использование методов коррекционно-профилактической помощи, отработанных с родителями, не приводит к радикальным изменениям, не дает результата в работе с детьми. Дети не могут описать свою тревогу словами, их не интересует исследование собственного прошлого, обсуждение стадий своего развития. Поэтому одним из методов коррекционно-профилактической помощи детям дошкольного возраста является игровая терапия, способствующая установлению эмоционального контакта, регулированию детско-родительских отношений.

Чтобы понять детей, найти подход к ним, взрослые должны взглянуть на ребенка с точки зрения развития. Не следует рассматривать детей как маленьких взрослых. Их мир реально существует, и они рассказывают о нем в игре.

Игра — ведущая деятельность детей дошкольного возраста. В ней ребенок раскрывает свои возможности, свою индивидуальность. Лучше узнать, понять малыша поможет наблюдение за его игрой. Игра является и средством для самовыражения ребенка. Она предоставляет ребенку возможность отреагирования чувств, настроения. Приступая к работе психолог воссоздает такую обстановку, чтобы специально отобранные игрушки помогли ребенку восстановить тот самый опыт, который вызвал у него реакцию тревоги. Ребенку предлагается играть свободно, чтобы он познакомился с игрушками. Затем психолог использует определенные средства — игровые материалы — для того, чтобы ввести в игру ситуацию конфликта. Воссоздание события позволяет ребенку избавиться от боли, напряжения, вызванных этим событием.

В игровой комнате имеются предметы, игровое оборудование, позволяющие освободиться от подавленного состояния. К примеру — воздушные шары, которые ребенок может взорвать, проявляя агрессивность, коробки с красками для рисования, известные сказочные персонажи (как отрицательные, так и любившиеся ребенку своей добротой, отзывчивостью), кукольный домик, ящик с песком. Играя, действуя с игровым материалом, ребенок приобретает новые знания, ощущения. В комнате для проведения коррекционных занятий могут играть несколько

детей. Взаимодействуя друг с другом, дети приобретает опыт общения. Приведем пример такого занятия.

Перед проведением занятия «Давайте познакомимся», можно предложить детям принести из дома самую любимую игрушку и ту, которая меньше всего нравится. На занятии психолог просит рассказать детей о своих игрушках и ответить на вопросы: *чем нравится игрушка, кто ее подарил, как зовут игрушку, как можно с ней играть?* Про игрушку, которая не нравится, также можно предложить рассказать: *почему или чем игрушка не нравится, где она лежит дома?* и т. д.

Когда дети расскажут об игрушках, психолог предлагает каждому взять свою любимую игрушку и нарисовать для нее домик, где она могла бы жить. После рисования, детей просят разместить рисунки домов, замков для игрушек в одном городе на одной улице, так, чтобы все увидели, какие красивые дома они нарисовали. «Герои-игрушки могут ходить в гости друг к другу, а иногда могут и ссориться», — говорит психолог. В этом случае следует снять напряжение, например, так: «Мишутка и хомячок поссорились. Они хотели узнать, кто из них сильнее. Но тут вдруг, откуда ни возьмись, налетел на город страшный ветер и появился Джин. Он был очень удивлен: «Кто здесь ссорится?» — протяжно произнес он. — «Разве вы не знаете, что из-за ссор и драк в нашем городе будет темно, солнышко уйдет за облака, а страшный ураган разрушит домики всех игрушек». Тогда Мишутка и хомячок поняли, что если они и дальше будут драться, то разрушат остальные домики и так и не узнают новых историй, которые случатся с их друзьями».

Другим вариантом, может быть следующее предложение: «Что скажет солнышко, когда увидит ссору игрушек?» (Психолог озвучивает действия игрушек.) А когда дети хорошо освоятся в сказочном городе, можно разыграть «встречу со злым героем»:

«Но вдруг стало темно, страшно, наши герои съжились, прижались друг к другу. И увидели...» Взрослый обращает внимание детей на нелюбимые игрушки и просит взять их и расселить в домиках своего города.

«А что же дальше?» — психолог побуждает детей к самостоятельному продолжению истории.

Играя, дети дальше сами сочиняют сказку. При этом взрослый каждый раз озвучивает действия игрушек, подсказывает, как выйти из создавшейся ситуации, предлагая несколько вариантов, например:

- произнести волшебные слова, заклинание, которое придает силу в борьбе с врагом;
- выбрать меч-булатный, или шпагу, или палочку-выручалочку, которые помогут одолеть врага;
- приготовить волшебный напиток для врагов, который поможет стать им миролюбивыми.

Детям нужно выбрать один из вариантов и осуществить его. По завершению рассказывания сказки можно спросить детей, а что потом будет с игрушками. Дети, используя одни и те же игрушки в различных ситуациях, играх, непроизвольно рассматривают их с разных сторон, вовлекая их в разные взаимоотношения. На время отождествляя себя с игрушкой, соучаствуя с ней, ребенок приобретает опыт социального общения, проигрывая разные модели поведения — «роли» — находит выход из сложившихся ситуаций самостоятельно. При этом дети естественным образом переносят способы взаимодействия со сверстниками непосредственно за пределы игровой комнаты. Наблюдая других детей, ребенок обретает смелость, необходимую для того, чтобы попробовать сделать то, что ему хочется. Таким образом, игровая терапия оказывает эффективное воздействие при решении разнообразных детских проблем.

В игре взрослый часто использует сказочный сюжет. Это не случайно. Сказки, сочиненные истории всегда были эффективным способом общения с детьми. Сказки, передаваемые «из уст в уста», поднимают важные для детского мировосприятия проблемы. В «Золушке», например, говорится о соперничестве между сестрами. В сказке «Мальчик с пальчик» рассказывается о незащитности маленького героя, который оказался в мире, где все подавляет своими размерами, масштабами и мощью. В сказках противопоставляется добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир — очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливости, что страх, сожаление и отчаяние — в такой же степени часть нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но самое главное — они говорят ребенку, что если человек не сдастся, даже когда

положение кажется безвыходным, если он не изменяет своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его на каждом шагу, он, в конце концов, обязательно победит.

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

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

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

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

Начиная с пяти лет, ребенок отождествляет себя преимущественно с человеческими персонажами: принцами, царевнами, солдатами и пр. Чем старше ребенок, тем с большим удовольствием он слушает сказки, истории про людей, потому что в них содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

### **Рассмотрим формы коррекционной работы со сказкой.**

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

— *Как вы думаете, о чем (про кого) эта сказка?*

— *Мне нравится больше всего... Угадайте, кто?*

— *Кто помог, а кто мешал, главному герою?*

— *На кого похож главный герой?*

— *Вычеркни отрицательных героев. (Детям раздаются рисунки с изображениями героев сказки.)*

— *Придумай новое название сказки?*

— *Как по-другому назвать сказку?*

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

— *дорисовывание цветных пятен и их озвучивание (детей просят завершить цветное пятно, изображенное на листке бумаги, до воображаемого образа, затем рассказать о получившемся изображении);*

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

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

Вот примеры сказочных ситуаций, к которым ребенок должен придумать продолжение.

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

2. Жила-была в одном городе бедная девочка. Дома у нее не было, теплой одежды тоже. Приятном для жилья служил ей чердак одного заброшенного дома. Накануне Рождества пошла

девочка посмотреть великолепную красавицу-елку, ту что стояла в центре города. Шла, шла она по улице и вдруг видит, как в одном из домов дети веселятся, в прятки играют. Как ей захотелось быть рядом с ними, также веселиться, играть.

Что будет с девочкой, если она постучится в дверь этого дома, как вы думаете?

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

К сказочной ситуации, которая задается ребенку, предъявляются определенные требования: — она не должна содержать готового ответа (принцип свободы выбора); — должна предлагать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки. Например, преодоление препятствий (особенно если у ребенка обозначилась нерешительность, страх проявить себя), взаимопомощь, взаимодействие (когда ребенку свойственен не проработанный эгоцентризм), самоорганизация и прогнозирование своих действий (в случае, если ребенок недостаточно внимателен и организован) и т. д.; — ситуация и вопрос должны быть выстроены так, чтобы побудить ребенка самостоятельно строить и проследивать причинно-следственные связи (откуда и почему это взялось, как происходит, зачем).

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

### **Задание 1**

Одной маленькой девочке предложили выбрать из трех предложений только одно. А это были вот какие предложения: *На Новый год Дед Мороз...*

*Может принести тебе игрушку.*

*Может помочь тебе найти хороших друзей. А может принести тебе много сладостей.* Как ты думаешь, что выберет девочка?

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

### **Задание 2**

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

*А что же было дальше?*

### **Задание 3**

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

*Как можно помочь белочке? Что бы вы сделали на месте белочки?*

### **Задание 4**

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

*Придумайте дальше историю про суслика.*

### **Задание 5**

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

*Как вы думаете, какие загадки загадал солдат?*

Сочините и загадайте их.

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

— *Какой герой?*

— *Как помочь ему?*

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

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

Для лучшей интерпретации сказки полезно будет выделить такие моменты:

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

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

Взрослый выслушивает ответы, постепенно намечает пути коррекционной работы, опираясь при этом на положительные качества ребенка, вселяя уверенность в его собственные силы. Интересы, желания, способности, которыми обладает герой, могут отражать те качества, которыми обладает сам автор.

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

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

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

Сочинительство - очень продуктивный творческий процесс, захватывающий личность ребенка, помогающий ему в развитии.

**ЦЕЛЬ:** Преодоление последствий стрессовых ситуаций.

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

### **Предлагаем для родителей, взрослых, следующие игровые задания.**

#### **Задание 1**

Придумайте необычные геометрические фигуры и назовите их. Попробуйте с помощью этих геометрических фигур «зашифровать» известную ребенку сказку. Предложите ребенку рассказать сказку по-своему.

#### **Задание 2**

Воспользуйтесь стихотворением-шуткой и придумайте сказку о воздушном шаре.

Шар воздушный, шаловливый,

Непослушный и игривый,

Вместе с ветром убежал,

А куда? Нам не сказал.

#### **Задание 3**

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

#### **Задание 4**

Воспользуйтесь скороговоркой и придумайте сказку о незадачливой швее.

Шила шубку - сшила юбку.

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

### **Задание 5**

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

### **Задание 6**

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

### **Задание 7**

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

### **Задание 8**

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

Пример сказки о воздушном шаре (см. задание 2), сочиненной совместно родителями и детьми.

...А полетел он в страну сказок, где жила маленькая волшебница, для того, чтобы она нашла ему друзей. И когда шарик летел по небу, ему повстречалось облачко, которое хотело быть похоже на медвежонка. Шарик предложил облачку лететь с ним к волшебнице, которая сможет ему помочь. Они долго летели и за это время успели подружиться. Наконец облачко и шарик добрались до страны сказок, где и встретились с маленькой волшебницей. Шарик и облачко рассказали о своей мечте. Маленькая волшебница помогла облачку стать похожей на медвежонка. А шарик волшебница сказала, что он и без ее помощи смог найти себе друга-это облачко. Шарик и облачко были счастливы, что сбылась их мечта. Поблагодарив маленькую волшебницу, облачко- медвежонок и шарик полетели путешествовать дальше. Тут и сказке конец.

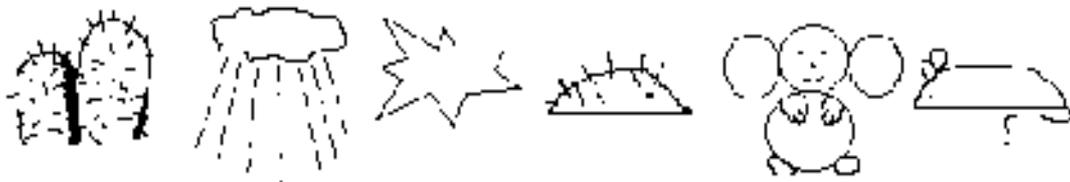
**I. Одним из направлений коррекционно-профилактической помощи детям дошкольного возраста является развитие мелкой моторики рук и графических умений.**

Задания, предложенные ниже, способствуют подготовки руки к школе.

Цель: Снятие эмоционального напряжения, достижение ситуации успеха.

### **Задание 1**

Игра называется «Дорисуй предмет».



Завершение незаконченных изображений тех или иных предметов позволяет ребёнку поверить в собственные силы, развивает творческое воображение. Предлагая ребёнку карандаши, фломастеры взрослый может нарисовать различные линии, и попросить использовать их в изображении предметов, образов.

По ходу завершения того или иного изображения взрослый спрашивает ребёнка: “Кто это?”, “Что это?”, “А какой ёжик? А что делает тучка?” и т. д.

### Задание 2

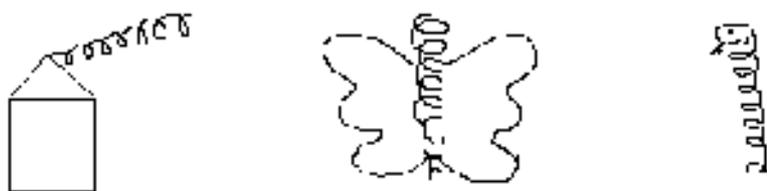
Рисование замкнутых, петлеобразных линий также способствуют снятию напряжения. Использование этих линий в изображении того или иного предмета, образа позволяет

развивать способность видеть предмет в другом “исполнении”, изображая его в сочетании с другими предметами.



### Задание 3

Рисование спиралеобразных линий.



### Задание 4

Дорисованные группы точек до образа.



### Задание 5

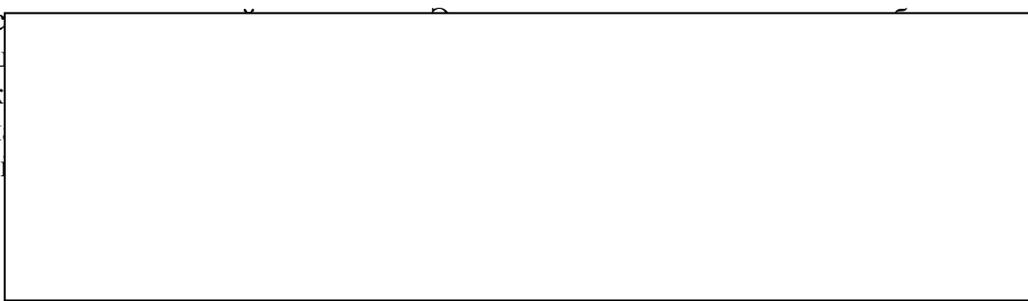
Для достижения эмоционально-уравновешенного состояния, снятия страха, напряжения в общении с окружающими используются заранее подготовленные графические изображения героев сказок, «волшебных предметов» таких как:

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| добрый волшебник | волшебный ковер        |
| сказочная птица  | зонтик «добрых снов»   |
| злой колдун      | ступа Бабы-Яги         |
| черный ворон     | зонтик «страшных снов» |

Предложив детям данные изображения, взрослый просит их раскрасить.

### Задание 6

Рис  
имеюш  
Ребенк  
«отпеч  
краско



школьниками,  
их действиях.  
е он наносит  
тарелочку с

Взрослый поддерживает ребенка, сопровождая его действия одобрением, предлагая в необходимый момент помощь (в случае, если ребенок боится испачкаться).

Полученное цветное изображение может быть дополнено деталями для того, чтобы ребенок понял, что рисовать предметы можно не только карандашами и кисточкой, и познал другие способы изображения, другие возможности, другие возможности реализации собственных способностей. Один и тот же предмет, образ может быть изображен по-разному. Взрослый поощряет самостоятельность, воспитывая чувство уверенности в ребенке.

Для снятия агрессивности, враждебности к окружающему, используются приемы: рисование себя, «красивое и безобразное».

II. При организации групповой коррекционно-профилактической работы важно использовать считалки, дразнилки из репертуара детского фольклорного жанра: “Мирись, мирись, больше не дерись...” и т. п.

ЦЕЛЬ: Избежание конфликтов, регулировать детские недоразумения и общение между детьми разного возраста.

III. Эффективным приёмом коррекционной работы являются также игры с песком.

ЦЕЛЬ: Реализация своих интересов, почувствовать свободу действий.

Постройка песочных замков, дворцов, тоннелей со сложными лабиринтами всегда была любимым занятием детей.

Трехлетние малыши охотно “пекут” всевозможные угощения для кукол. А дошкольники пяти-шести лет испытывают творческий порыв в строительстве песочных городов, где проложены дороги, тоннели, есть горы, возвышенности. «Живут» в этих песочных городах герои игрушки (чаще всего «игрушки» из киндер-сюрпризов), они ездят на различном транспорте, когда дружат, а когда ссорятся.

Чтобы ребенок мог почувствовать свободу действий, реализовать свои интересы при обыгрывании сюжетов в песочнице, предложите ему дополнительный материал для игры: прутики, палочки, шишки, желуди, камешки, ракушки, мелкие игрушки.

Как показывает опыт, лучше, если песочница, организованная в помещении (в группе для детей), имеет круглую форму, и от ее центра отходят перегородки высотой 5-7 см. для того, чтобы дети, играющие в песочнице, воспринимали свое личное пространство, соблюдая правила игр.

Перед тем, как предложить детям игру с песком, полезно попросить их рассказать о своем настроении, а затем предложить им выбрать игрушки. В процессе игры дети свободно фантазируют и сочиняют истории, создавая на песке свое виденье сказки, воплощая в песке картину своих переживаний. Одним из героев этих историй всегда являются они сами. Сочиненная сказка, история всегда является их сиюминутным разрешением своего переживания. Путь разрешения беспокойства, указанный в сказке на песке, -это путь решения их проблем.

В ходе расстановки предметов (игрушек) желательно спросить: «Что это такое?» и попросить подробнее рассказать об этом.

Взрослый может вовлечь ребенка в беседу, предлагая наводящие вопросы, например: «Посмотри, эта маленькая собачка хочет спросить тебя: «Можно ли поселиться в твоём доме?». Дети любят говорить о том, как и почему они расставляют фигурки на песке. Они охотно озвучивают своих персонажей. Причем каждая фигурка - они сами, какая-то часть их самих. А все вместе – это их драма. Так, дети, играя в песочнице, озвучивают и выстраивают из песка гамму своих переживаний, что, в конечном итоге, помогают им освободиться от них.

Здесь необходимо особое умение воспитателя, взрослого высказывать одобрение, поощрять детей в действиях, которые они предпринимают для урегулирования споров, конфликтов, возникших между игрушками.

После завершения постройки можно предложить обойти песочницу, посмотреть, что получилось, осторожно задать вопросы: «Не напоминают ли это что-то о твоих друзьях, родителях?»

«Как называется твоя постройка?»

При организации групповой работы в песочнице психологу необходимо проявлять особую чуткость, эмпатию, чтобы избежать конфликтов из-за территории, игрушек. При правильной организации групповой беседы достигается

необыкновенная близость между детьми и взрослыми, глубокое взаимное уважение к тайне, которую представляет история каждого ребенка.

Таким образом, рассмотренные приемы коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, позволяют педагогу, занимающемуся с ребенком, психологу, родителям познать внутренний мир своих воспитанников, предлагая детям нарисовать то, что они захотят, сочинить свои сказки, истории, взрослые тем самым помогают им осознать свои умения, нацеливают детей на новые творческие действия.

Применение **арттерапевтических методов** в коррекционной работе позволяет получить следующие позитивные результаты:

обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему даже в случаях агрессивных проявлений социально приемлемые допустимые формы. При этом арттерапия, в отличие от игры, открывает возможности преобразования негативных эмоций в позитивные. Такое преобразование осуществляется в тех случаях, когда продукт эмоционального отреагирования (рисунок, история, сказка), опредмечивая аффект, обеспечивает катарсис за счет социального признания выразительности формы и значимости созданного продукта;

- оказывает дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний; создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций;

- существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной "Я-концепции" и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

*Образно - символический тип* — изображение, ребенком в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, таких, как понятия «Добро», «Зло», «Счастье», изображение эмоциональных состояний и чувств: «Радость», «Гнѐв», «Удивлениѐ», «Счастье» и пр. Этот тип задания требует от ребенка более высокой степени символизации, чем предшествующий, т.к. изображаемое понятие не обладает физической "вещной" оболочкой и тем самым в основу символизации не может быть положен ("Рисование по точкам", "Волшебные пятна"). В основе подобных упражнений лежит известный принцип проекции, использованный в методике Роршаха (S.I. Lyons, 1993).

*Игры-упражнения с изобразительным материалом* — экспериментирование с красками, карандашами, бумагой, пластилином мелом и т.д. с целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей. Могут быть полезны для детей младшего дошкольного возраста с целью стимулирования интереса к изобразительной деятельности и для детей более старшего возраста в случае эмоциональных расстройств, актуализации барьеров и защитных механизмов. Эффект упражнений в стимулировании потребности в изобразительной деятельности и интереса к ней уменьшение эмоциональной напряженности, формирование чувства личностной безопасности повышение уверенности в себе формирование интереса к исследовательской деятельности и стимулирование познавательной потребности. Типичными для этого типа заданиями являются «Рисование пальцами», манипулирование пластилином (создание простейших форм и их уничтожение по типу игр разрушение - строительство), экспериментирование с цветом — наложение цветowych пятен друг на друга и пр.

### **Проективное рисование**

Можно использовать в тех случаях, когда группа сопротивляется эмоциональному отреагированию, через вербализацию чувств.

#### **Упражнение**

**Цель:** восстановление позитивного эмоционального состояния.

**Материалы:** листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

**Процедура:** Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте 2 — 3 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут наблюдайте за этим местом, побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Сделайте

2 — 3 глубоких вдоха и откройте глаза. Возьмите бумагу и цветные карандаши, постарайтесь нарисовать это место.

Теперь покажите картину своего безопасного места и расскажите о нем: где это, что там происходило. Поделитесь с группой чувствами, которые испытали тогда, когда мысленно находились в этом месте. О чем думали? Есть ли такое место сейчас. Чем оно похоже на то место, которое вы видели, чем отличается?

**Вводная часть** занятия включает ритуал приветствия и планирование игр и упражнений, которым будет посвящено занятие. Каждое занятие всегда начинается с приветствия, выполняющего важные функции установления (на начальных занятиях) или подтверждения (на последующих занятиях) эмоционально позитивного контакта психолог — ребенок и формирования у ребенка направленности на сверстника и интереса к нему. Приветствие должно быть адресовано каждому участнику игрового занятия, без исключения, выделяя тем самым его значимость. Инициатива приветствия на начальном этапе игровых занятий принадлежит психологу. Он первый здоровается с детьми, не дожидаясь их приветствия, как это обычно принято, например, при встрече ученика и учителя в школе. Психолог, здороваясь с ребенком, обязательно должен назвать его по имени и коммуницировать ему — вербально или не вербально — радость и удовлетворение от встречи. Это могут быть слова «Я рада видеть тебя сегодня здесь», «Я рад видеть тебя», улыбка, теплая и ободряющая, перцептивный визуальный ("глаза-в-глаза") или тактильный контакт (прикоснуться к руке, рукопожатие).

Обычно в начале игрового занятия дети рассаживаются в круг вместе с психологом на стульях или на полу, на ковре. Важно, чтобы помимо индивидуальных, личностно-ориентированных приветствий, на занятиях прозвучало бы и приветствие всей группе, объединяющее детей в единое целое, что способствовало бы формированию чувства принадлежности к группе. В целях создания приподнятого радостного настроения и позитивной ориентации на занятия в ритуал приветствия часто включают группой пение детей. Это должна быть веселая, хорошо известная детям песня, достаточно простая для исполнения. Хоровое пение позволяет обеспечить эмоциональное отреагирование, оставить за дверями игровой комнаты плохое настроение, создать установку и совместную деятельность, т.к. при хоровом пении ребенок обнаружен ориентироваться на сверстника и учитывать его действия, способствует формированию групповой сплоченности.

**Заключительная часть** занятия — это своеобразное подведение итогов, рефлексия того, что было на занятии и обеспечение условий для плавного перехода из «мира свободы, фантазии и игры» «мир реальности и обязанностей». В некоторых случаях в заключительной части занятия после подведения итогов осуществляют также планирование содержания последующего игрового сеанса.

Для подведения итогов в конце каждого занятия дети снова рассаживаются в круг и обмениваются впечатлениями и мнениями. Такому обсуждению помогают вопросы типа: «Во что мы сегодня играли?», «Как мы сегодня играли?», «Что понравилось, что не понравилось, почему?». С учетом динамики игровой коррекции и характера сложившихся взаимоотношений в группе могут быть заданы вопросы: «Хочешь ли ты кого-нибудь поблагодарить за помощь? За хорошую игру? За выдумку?» и пр. или «Кому хочешь сказать «спасибо» за сегодняшний день?», «Почему?», «Кто хочет сказать хорошее слово?» и т.д.

Завершающим штрихом, подводящим черту под игровым занятием, должен стать ритуал прощания. Обычно в качестве такого ритуала используется тихая спокойная песня или действие объединяющего типа. Например, участники группы встают в круг, кладут руки друг другу на плечи и, покачиваясь, поют спокойную песню. Весьма эффективной может стать хорошо организованная процедура прощания с психологом. Психолог располагается у выхода так, чтобы участники игрового сеанса не могли покинуть комнату, не пройдя мимо него. Позиция психолога должна обеспечивать хороший визуальный перцептивный контакт «глаза -в- глаза» без специальных усилий с чьей-либо стороны. Иными словами, психолог не должен сгибаться в неудобной позе, чтобы заглянуть в глаза ребенку, а ребенок не должен задирать голову вверх, чтобы увидеть лицо взрослого. Поэтому уместно, например, психологу присесть на стул для того, чтобы глаза ребенка были на уровне глаз взрослого и уделить внимание короткому по

времени личностно-ориентированному общению с ребенком. В зависимости от этапа коррекционного процесса, его динамики, индивидуальных особенностей ребенка это общение может быть вербальным или ограничиваться невербальным взаимодействием. В последнем случае наряду со зрительным контактом взрослый предлагает ребенку тактильный контакт — протянуть и пожать руку ребенку, подержать руку ребенка в своей, дотронуться до плеча или предплечья, притянуть к себе и похлопать и т.д. Форму и интенсивность контакта психолог предлагает ребенку с учетом его ответной реакции и индивидуальных особенностей, ориентируясь на обратную связь, предоставляемую ребенком, — мимику, жесты, реакции, высказывания.

Сам по себе стресс — это интереснейший феномен духа и тела; он вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Чтобы понять, как стресс влияет на здоровье наших детей (равно как и на наше), и почему эффективны методы «тело — дух», необходимо знать, как реагирует на стресс наш организм. В начале XX века доктор Уолтер Шэннон ввел вещество, извлеченное из надпочечников одних котов, другим. И оказалось, что коты, которым были сделаны такие пересадки, приобрели особые физиологические свойства: у них увеличилась частота сердечных сокращений и дыхания, повысилось давление и усилился приток крови к мышцам. Кэннон пришел к выводу, что эти физиологические изменения вынуждали животных либо сражаться за жизнь, либо убежать от опасности, например от приближающегося хищника. Он назвал эти изменения реакцией «сражайся или беги». (Она также называется «реакцией опасности»). Веществом, которое Кэннон пересадил животным, был адреналин и норадреналин, известные сегодня как «катехоламины» или гормоны «сражайся или беги».

И хотя эти гормоны спасут нам жизнь, помогая выбежать из горящего здания, многие современные стрессы жизни не угрожают. Теряются ключи, ребенок забывает взять завтрак в школу, в последний момент отменяется свидание или встреча, — и мы запускаем реакцию опасности. Постоянно вырабатывая гормоны стресса и не расходуя их, наш организм устает: поднимается давление, увеличивается частота сердечных сокращений и дыхание, сужаются кровеносные сосуды и напрягаются мышцы (ученые называют это состояние «гиперактивностью»). А в результате — гипертония, головная боль, желудочные спазмы, остеохондроз.

Таким же образом стресс влияет и на детей. Те, кто испытал стресс, более подвержены перечисленным выше заболеваниям. Они хуже себя ведут или учатся, у них нарушается сон их мучают ночные кошмары или энурез, возможны нужные заболевания, инфекции и несчастные случаи. Например, было установлено, что стресс часто становится первоисточником бактериальных заболеваний горла у детей. Более того, наследственные соматические болезни — астма аллергии и диабет — могут проявиться под влиянием испытанного в детстве стресса.

### **Упражнение.**

*Мышечная релаксация. Время: 10 мин. Возраст: 6-12 лет. (Маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе со взрослыми).*

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку).

2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

*(Следующий абзац маленькие дети могут пропустить перейти к упражнениям с лицом).*

4. Напряги туловище — начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом — грудь.

Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко поло; руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

4. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

## 2.2. ПОДРОСТКИ.

### Диагностическая работа

Проводя психодиагностику, психолог выбирает те или иные методы исследования в зависимости от конкретного случая, ситуации, особенностей ребенка, вида насилия и т.д. Наиболее используемыми являются следующие методики:

1. Психодиагностический опросник А.Е.Личко для определения типа акцентуаций характера и наличия психопатических проявлений.
2. Цветовой тест М.Люшера для определения актуального психоэмоционального состояния клиента, его потребностей, страхов и других индивидуальных характеристик.
3. Рисуночные тесты «Дом-Дерево-Человек», «Кинематический рисунок семьи», «Несуществующие животные», «Неоконченные предложения» для определения зон психологического конфликта, сфер наибольшей тревоги, враждебности и «эго» состояний жертвы насилия.
4. Опросник Басса –Дарки
5. Опросники для ребенка и родителей (Н.Ю.Синягина) с целью исследования проявления жестокости детско-родительских отношений.

### Коррекционная работа с подростками, пережившими насилие. (тренинг)

#### Цель:

- научить использовать личностные ресурсы для преодоления травмирующих ситуаций; сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру, на поиск важного и полезного в любой, в том числе и травмирующей ситуации;

#### Задачи:

- помочь подростку принять себя таким, какой он есть, прощать себя и других;
- снизить уровень тревожности, помочь приобрести навыки телесного и эмоционального расслабления;
- сформировать навыки конструктивного целеполагания, позитивного отношения к будущему;
- повысить уровень эмпатии,
- научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, получать от них поддержку в психотравмирующей ситуации.

*Каждое занятие начинается с процедуры «Встреча – дележка», где участники делятся тем, что интересного, радостного, важного произошло у них за период с прошлого занятия. Выступление каждого участника заканчивается аплодисментами.*

### ЗАНЯТИЕ 1. Тема ДОМ

*Дать возможность подросткам пережить понятие «дом» в следующих вариантах.*

*Мой дом – это моя семья, тот мир, в котором я живу, родная природа.*

### **Встреча-дележка.**

**Аутогенная тренировка.** Общее расслабление. «Моя правая рука расслаблена. Моя правая рука абсолютно расслаблена. Моя левая рука расслаблена. Мои руки расслаблены. Моя правая рука тяжелая. Моя левая рука тяжелая. Мои руки тяжелые. Они тяжело лежат на коленях. Мои руки расслабленные и тяжелые, теплые. Мое сердце бьется спокойно, ровно, мощно. Мое дыхание легкое, я вдыхаю легкую и чистую живительную силу. Я чувствую, как она наполняет меня. Она вливается в мои легкие..., руки..., ноги... я чувствую себя наполненным жизнью. Я чувствую, как что-то происходит вокруг меня... И что-то во мне отвечает на это... Я вливаюсь в этот поток жизни. Я и этот мир – одно. Я готов отдаться потоку живительной силы и довериться ему. Я готов принимать все, что дает мне жизнь, и доверять ей...»

Представь, что ты идешь по тропинке по полю. Где-то вдаль виднеется лес. К лесу ведет тропинка. Поле золотистое, дует легкий ветер. Он шевелит мягкие травы. Ты идешь в радостном ожидании. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Ты знаешь этот лес весь до последнего кустика. Ты понимаешь его. Этот лес полон жизни. Там живут звери, птицы, шелестят деревья, шумят травы. Там есть поляны, овраги, ручьи. И ты чувствуешь жизнь этого леса. Ты знаешь о нем что-то особенное, чего не знает никто другой. (пауза) И сейчас ты идешь к нему. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Лес все ближе, ближе. Вот его деревья зашумели, приветствуя тебя. Еще немного и ты вступишь под его кроны. Еще несколько шагов. Сейчас ты войдешь в лес. Давай остановимся. Постой. Запомни эту минуту.»

#### **1. Знакомство с целями.**

#### **2. Правила участия в тренинге.**

- А). Активная работа
- Б). Внимательность к говорящему;
- В). Конфиденциальность (Не выносить информацию за пределы занятий);
- Г). Право каждого на свое мнение.

#### **3. Каждый участник рассказывает несколько слов о себе.**

#### **4. Упражнение «Окружающий мир»**

Подросткам предлагаются картины, цветные гравюры, описывающие природу или городской пейзаж. Вед. предлагает рассмотреть 1-2 понравившихся картины и описать их. Передать настроение.

#### **5. Упражнение «Дом»**

Участники рисуют и описывают свой дом, как они его понимают.

Пока один рассказывает о своем доме, остальные могут задавать разные вопросы, например: будешь ли ты держать дома животных? Затем участникам предлагается «войти» в картину и почувствовать себя внутри своего дома. Вед. спрашивает: «Все ли устраивает вас в вашем доме? Это действительно ваш дом, или хочется что-то поменять, переделать в нем?». После этого предлагается поменяться картинками и «войти» в дом другого человека. Вед. говорит: «Представьте, что вы пришли в гости в отсутствие хозяина. Удобно ли вы чувствуете в его доме? Что вам нравится, что непривычно, неудобно? Что вы можете сказать о человеке, живущем в этом доме?» Затем следует обсуждение.

Домашнее задание. Подростки делают конверты по числу членов своей семьи, которые они должны повесить дома и класть в них записки для своих родных.

**Прощание.** Ребята подходят друг к другу и пожимают руки.

## **ЗАНЯТИЕ 2 Тема «ДОМ»**

*Мой дом – это мой внутренний мир, мир моих увлечений. Мой дом – это мечта о том будущем, в котором мне будет уютно и хорошо.*

### **Встреча-дележка.**

**Аутогенная тренировка.** (см. занятие 1)

#### **1. Упражнение «Я – это...».**

Участники письменно заканчивают фразу, начинающуюся со слов «Я – это...» После выполнения задания вед. говорит «Закройте глаза. Представьте, что вы – самый прекрасный

человек. Вы достигли самых высоких планок, которые себе поставили, вы стали тем человеком, которым мечтали стать...(пауза), а теперь откройте глаза и представьте, что Бог создал вас еще прекраснее».

## **2. Упражнение «Я хочу быть...»**

2 Участники делят лист пополам. На одной половине листа каждый пишет кем, а на другой – каким он хотел бы быть. Затем на этом же листе он пишет, кем и каким он видит себя сейчас. И, наконец, потом, кем и каким он видит свой идеал. После следует обсуждение. Часть людей тратит много времени и энергии, чтобы походить на свой идеал, хотя это идет вразрез с их собственными задатками и индивидуальностью. Следует понять, что человек может привнести в этот мир и принять себя таким, какой он есть.

## **3. Упражнение «Цветок Я».**

3 Нарисовать цветок, где вместо лепестков – свойства, особенности, стороны «моего Я».

4. **Упражнение «Я желаю тебе...»** Участники пишут записки каждому участнику тренинга. «Я желаю тебе...» Полученные записки лучше взять с собой и прочесть дома.

**Прощание.**

## **ЗАНЯТИЕ 3 Тема ПРОЩЕНИЕ**

*Дать возможность подросткам пережить понятие «Прощение» в следующих вариантах.*

1. Прощение обид. Если мы не прощаем обиду, мы ощущаем чувство вины перед человеком. Наше отношение к нему пристрастно.
2. Прощение – разрешение другим быть такими, какие они есть. Часто мы не можем принять в др. те недостатки, которые есть у нас. Также мы не можем простить, что нас не любят и не принимают такими, какие мы есть.
3. Прощение себя – принятие себя и своих недостатков.

**Встреча-дележка.**

**Аутогенная тренировка.** (см. занятие 1)

### **1. Рефлексивный круг «Мне трудно простить, когда...»**

Обсуждение вопросов: почему надо прощать обиды? Как мы чувствуем себя по отношению к человеку, которого не простили? Кого легче прощать близкого человека или постороннего? Кто может сильнее обидеть нас родной или посторонний человек? Что нам труднее всего простить? Что происходит с нами, когда мы прощаем обиду?

### **2. Упражнение. «Письмо родителям».**

Напишите родителю, отношения с которым наиболее проблемные, письмо.

### **3. Упражнение «Наши обиды».**

Участники делят лист бумаги на 2 части. В левой части они вспоминают и записывают обиды, которые не могли простить. В правой части – те обиды, которые сами нанесли кому-то. Затем бумажные листы собираются и сжигаются. «Вместе с ними, - говорит ведущий, - пусть сгорят и наши обиды на мир».

**Прощание.**

## **ЗАНЯТИЕ 4 Тема СЧАСТЬЕ.**

*Дать возможность подросткам пережить понятие «счастье» в следующих вариантах.*

1. *Счастье от радостного события.*
2. *Счастье, как настроение, переживание того, что называют счастливой жизнью»*
3. *Счастье, как мечта.*

**Встреча – дележка.**

**Аутогенная тренировка.** (см. занятие 1)

### **1. Упражнение «Я»**

Участники по очереди выходят в центр и выражают свое состояние мимикой и жестами. Важно наиболее искренне передать свое настоящее «Я». Возможен вариант: дети изображают свое настоящее «Я» и «Я» желаемое.

## **2. Упражнение «Счастливое лицо»**

Детям показывают портреты, они определяют, какое лицо выглядит счастливым, какое нет и почему. Среди прочих можно показать лица известных людей, например Мерелин Монро. Часто дети выделяют его как счастливое. После этого ведущий читает комментарий, в котором о Мерелин Монро сказано, как об одной из самых трагических фигур Голливуда. Обсуждение в чем заключается счастье?

## **3. Упражнение «Рисунок радости»**

Дети выполняют общий рисунок «радости». Возможно 2 варианта:

- 1) дети делают один рисунок на большом ватмане;
- 2) дети начинают рисунок каждый на своем листе, через 10 секунд каждый передает свой лист соседу справа, который продолжает начатый рисунок также в течении 10 секунд и далее передает соседу справа, так пока не совершится полный круг. После выполнения задания обсуждают индивидуальный стиль и особенности каждого. Ведущий спрашивает, какое настроение исходит от этих рисунков? Соответствуют ли они представлению о счастье? Каков вклад каждого в рисунок? Кто предпочитает рисовать главные детали, а кто фон?

**Прощание.**

## **ЗАНЯТИЕ 5 Тема СЧАСТЬЕ.**

**Встреча – дележка.**

**Аутогенная тренировка.** ( см. занятие 1)

### **1. Упражнение «ФИГУРА СЧАСТЬЯ»**

Участникам предлагается представить свое счастье в виде, какой - либо фигуры, и описать ее (какого она цвета, есть ли в ней звуки, какова она на ощупь, чем наполнена?) После этого им предлагается войти в эту фигуру и взять из нее счастья столько, сколько им надо.

### **2. Упражнение «Подарки»**

Участники делают друг другу «подарки», которые могут обрадовать другого. Список понравившихся подарков можно зачитать. Затем участники благодарят за подарок, держась за руки и глядя в глаза друг другу.

### **3. Упражнение «Что я в тебе люблю»**

Каждый участник сообщает другому, глядя ему в глаза: «Я люблю в тебе – ...»

**Заключение.**

Ведущий предлагает встать в круг и взяться за руки. Он говорит: «Давайте послушаем руки партнера справа и слева. Попробуем передать через наши руки, радостную энергию, благодарность др. человеку за то, что он именно такой». Давайте мысленно скажем: «Я позволяю тебе быть таким, какой ты есть. Я благодарю тебя за то, что ты такой, и мы разные, и мы можем стоять и держаться за руки».

**Прощание.**

## **ЗАНЯТИЕ 6 Тема «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СВОБОДА»**

*Задача - дать возможность подросткам пережить взаимосвязь понятий «ответственность» и «свобода» в следующих вариантах :*

1. Свобода – это особое внутреннее состояние, необходимое человеку для проявления его индивидуальности.
2. Только мы несем ответственность за свою жизнь. Это возможно потому, что в жизни всегда существует свобода выбора; следовательно, мир не виноват во всех наших бедах.
3. Часто наш выбор осложнен тем, что мы несем ответственность за других людей.

**Встреча – дележка.**

**Аутогенная тренировка.** (см. занятие 1)

### **1.Упражнение «Ассоциации»**

Участники придумывают свои ассоциации со словом «свобода». После выполнения задания следует обсуждение. Ведущий спрашивает: «В какой ситуации вы чувствуете себя свободным? От чего вы свободны?». Участникам предлагается «наполниться» свободой, описать те ощущения, которые у них при этом возникают, обсудить - зачем нужна свобода.

## **2. Упражнение «Я могу – я должен»**

Участники разбиваются на пары. Сидя лицом к лицу с партнером, глядя ему в глаза, каждый говорит 3 фразы начинающиеся словами «я должен...» Затем эти же фразы дети повторяют, заменив в них «я должен...» на «я предпочитаю...». Небольшое обсуждение.

## **3. Упражнение «Сказать НЕТ».**

Тренировка умения защищать свою личную свободу спокойно и уверенно. Два участника расходятся на расстоянии 10 шагов. Один из них медленно идет в сторону другого. Другой должен остановить его словом НЕТ. Если участники испытывают затруднения при выполнении упражнения, им предлагается «побороться»; между ними проводится черта, партнеры упираются друг в друга ладонями и один должен заставить другого отступить на шаг. Затем упражнение повторяется.

## **4. Упражнение «Моя ответственность»**

Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают о своей ответственности за что-либо. Возможно обсуждение. Затем они собираются в круг и каждый рассказывает за что ответственен его партнер по паре. Обсуждение проводится по вопросам: когда моя ответственность тяготит меня? Что очень важного, полезного и приятного для меня в моей ответственности?

## **Прощание**

## **ЗАНЯТИЕ 7 Тема ДОВЕРИЕ.**

*Задача - дать подросткам возможность пережить понятие «доверие» в следующих его проявлениях.*

*1. Доверие, как акт, направленный к конкретному человеку.*

*2. Доверие, как состояние, внутренняя направленность по отношению к миру. В этом смысле доверие можно связать с открытостью, а также способностью к взаимодействию и, в частности, к принятию чужой помощи.. «Если я принимаю чью-то помощь – значит я разрешаю этому человеку войти в мою жизнь и изменить ее» .*

**Встреча – дележка.**

**Аутогенная тренировка.** (см. занятие 1)

### **1. Упражнение «Я доверяю тебе...»**

Участники становятся в 2 круга - внешний и внутренний, напротив друг друга. Глядя в глаза своему партнеру в течение 5 сек., затем они произносят по выбору одну из 3 фраз: «Я доверяю тебе», «Я не знаю, могу ли я доверять тебе», «Я не доверяю тебе». Другой вариант: если игрок выбирает первую фразу («я доверяю тебе»), он выбрасывает три пальца на руке, если вторую - два, если третью - один. Если оба выбросили три пальца, они обнимаются, если два пожимают руки, если один – отворачиваются. Если они выбросили пальцы по - разному, следует поступать, ориентируясь на наименьшее количество выброшенных пальцев. Например, если один участник выбросил два, а другой – три, они действуют так, как если бы оба выбросили по два пальца, пожимают руки.

### **2. Упражнение «Я бы доверил тебе...»**

Участники садятся в круг и передают по кругу фразу: «Я бы доверил тебе...» (заканчивая ее).

### **3. Упражнение «Я прошу тебя о...»**

Участники продолжают эту фразу по кругу. Тем, кто испытывает трудности, предоставляется возможность потренироваться в просьбах о чем либо. Затем всем предлагается письменно поразмышлять, кого и о чем они хотели бы попросить.

### **4. Упражнение «Свеча».**

Все встают в круг, один встает в центр и закрывает глаза. Затем не сходя с места, он начинает качаться из стороны в сторону и падает на руки товарищей. Обсуждение: кому было легко выполнять это упражнение, кто испытывал трудности? В какую сторону было легче падать?

### **5. Упражнение «Слепой и поводырь»**

Участники делятся на пары. Один – ведущий, другой – ведомый. Ведомому закрывают глаза, ведущий начинает водить его по комнате за руки, стараясь, чтобы ведомый благополучно обошел все препятствия. Следующий этап: вед. идет сзади ведомого и держит руку на затылке. Направление задается нажатием руки. Задача этого этапа: как можно лучше наладить контакт ведущего и ведомого. Затем участники меняются в парах ролями. Обсуждение: насколько труден был контакт с партнером, кем предпочтительнее быть в паре: ведущим или ведомым?

**Прощание.**

## **ЗАНЯТИЕ 8 Тема «МОЕ БОГАТСТВО»**

*Дать возможность подросткам осознать богатство, которым они владеют в следующих вариантах.*

1. *Мое богатство – это я сам, мои качества, моя индивидуальность.*
2. *Мое богатство – это мои родные и друзья, те кто меня любит..*
3. *Мое богатство – это окружающий мир.*

**Встреча – дележка.**

**Аутогенная тренировка.** (см. занятие 1)

### **1. Упражнение «Чем я богат».**

Дети сначала записывают, а потом обсуждают то, чем они богаты в жизни. Перед ними ставится задача «заразить» окружающих своими мечтами, увлечениями, качествами – всем тем, чем человек чувствует себя богатым, передать ощущение владения каким-либо качеством (мечтой, увлечением и т.д.)

### **2. Упражнение «Я предлагаю вам...»**

Каждый записывает на листе бумаги те качества, особенности, убеждения, которыми он бы хотел поделиться с другими. Эти листочки складывают в круг. Затем ведущий предлагает игру: один из группы отворачивается, а остальные подбирают ему что-нибудь из круга. После этого ведущий говорит: «То, что ты получил, это подарок. Не оценивай его, а прими с благодарностью».

### **3. Упражнение «Я и мое тело»**

Участники встают к большому зеркалу или в круг. Они описывают свое тело, начиная со слов «Я люблю ...». Например, свои волосы. «Я люблю в них то, что они...», «Я люблю свои глаза. Я люблю в них то, что они...».

### **4. Упражнение «Записки на спине».**

Члены группы прикалывают друг к другу на спину лист бумаги и пишут записки. Затем можно прочесть их на занятии, а можно прочесть их только дома.

В заключение вед. просит ребят письменно ответить на вопрос, что нового и важного дали им эти занятия

**Прощание.**

## **2.3. СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

### **Диагностическая работа**

Проводя психодиагностику, психолог выбирает те или иные методы исследования в зависимости от конкретного случая, ситуации, особенностей ребенка, вида насилия и т.д. Наиболее используемыми являются следующие методики:

6. Психодиагностический опросник А.Е.Личко для определения типа акцентуаций характера и наличия психопатических проявлений.

7. Цветовой тест М.Люшера для определения актуального психоэмоционального состояния клиента, его потребностей, страхов и других индивидуальных характеристик.
8. Рисуночные тесты «Дом-Дерево-Человек», «Кинематический рисунок семьи», «Несуществующие животные», «Неоконченные предложения» для определения зон психологического конфликта, сфер наибольшей тревоги, враждебности и «эго» состояний жертвы насилия.
9. Опросник Басса –Дарки
10. Опросники для ребенка и родителей (Н.Ю.Синягина) с целью исследования проявления жестокости детско-родительских отношений.

## **Уроки психологии по профилактике насилия « Искусство общения»**

**Цель программы:** создание условий для мобилизации потенциальных возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

**Задачи программы:**

1. Повысить коммуникативные навыки.
2. Помочь осознать свою самооценку.
3. Создать условия для личностного роста.
4. Помочь осознать свои внутренние ресурсы для решения любой проблемы.

**Уроки психологии.**

**Урок №1.**

**Тема урока. Психология- наука о душе.**

Буква  $\psi$  (пси), которой древние греки обозначали душу, легла в корень названия науки о человеке - психология.

Психология, с одной стороны, является дочерней ветвью философии и естествознания, а с другой, по своим целям - утешением, спасением, очищением, близким к религии.

Психология - душеведение (душа и учение). С древних времен душой занимались жрецы, знахари, колдуны. С момента становления религии эту роль на себя возложили служители культа. Только во второй половине 20 века знания о душе стали научными.

*Что изучает общая психология?*

Человеческие ощущения, восприятия, внимание, память, мышление, речь, воображение, чувства, воля - все это отдельные стороны нашей психики или психические процессы.

Каждый из нас отличается личными, устойчивыми особенностями, более или менее постоянными качествами. Мы все очень разные. Один - веселый, другой - спокойный, третий - вспыльчивый. Интересы, способности, темперамент, характер - это психические свойства человека.

Но наличие устойчивых психических свойств не означает, что человек постоянно пребывает в одном и том же состоянии. Порой мы бываем, угрюмы, раздражительны, тревожны, порой веселы, общительны, а иногда испытываем мучительный разлад с собой. Это психические состояния.

Все эти процессы, состояния, свойства личности, связанные в один узел, и составляют наш внутренний мир, нашу душевную жизнь, т.е. психику. А наука, изучающая психику человека, общие закономерности психической деятельности, - это и есть общая психология.

Социальная психология уделяет человеческому общению особое внимание. Философские трактаты, труды по истории, произведения литературы и искусства показывают, что на протяжении веков люди вновь и вновь возвращались к одним и тем же вопросам: почему, к примеру, у иных людей даже самые тяжелые времена не убивают доброты и душевной щедрости? Что рождает в иных людях злобу, эгоизм, невежество, хамство, фальшь - только ли тяжелые обстоятельства жизни? Какие дела и события приносят людям наиболее полное и глубокое удовлетворение.

В заключение урока можно рассказать об известных зарубежных и русских психологах.

( Зигмунд Фрейд – основатель школы самоанализа, Ганс Айзенк и т.д.).

## Урок №2.

### Тема урока. Магический узор Вашего Я.

Обращается внимание учащихся на то, как действуют разные части их Я, для того, чтобы они убедились в том, каким сокровищем они владеют. Предлагается рассмотреть себя в этом мире, как бы со стороны, но с помощью специальных очков, у которых восемь линз, отражающих:

Ваше тело (отражает физическую часть вашего Я).

Ваши мысли (отражают ваш интеллект).

Ваши чувства (отражают вашу эмоциональную сферу).

Ваши ощущения (отражают работу ваших органов чувств: глаз, ушей, кожи, языка, носа)

Вашу среду (пространство, время, атмосфера, цвет, звук и температура - факторы существования вашего Я).

Ваши отношения (отражают вашу способность вступать во взаимодействие с различными людьми).

Вашу пищу (жидкие и твердые продукты, которыми вы питаетесь).

Вашу душу (духовная часть вашего Я).

Через первую линзу вы видите свое тело со всеми его частями и органами (хорошо все это просмотреть на анатомическом атласе). Ваш организм может сообщить вам, голодны вы или устали, быть может, слишком напряжены.

Вторая линза отражает ваш интеллект, познавательные способности и возможности вашего мозга. Вы можете получать ответы на вопросы типа: «Как я могу научиться новому? Как могу анализировать ситуацию и решать различные проблемы?»

Через третью линзу отражаются наши эмоции и чувства. Как вы выражаете свои чувства? Можете ли вы дружески относиться к ним ( чувствам). Все чувства человечны. Они вносят в нашу жизнь своеобразие, краски и остроту.

Четвертая линза дает представление о том, как вы себя ощущаете. Каково физическое состояние ваших органов чувств. Насколько свободно вы позволяете себе видеть, слышать, обонять, воспринимать вкусовые и тактильные ощущения.

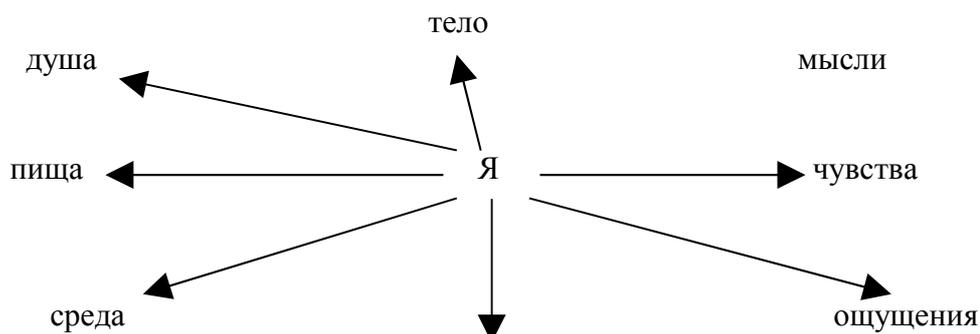
Пятая линза отражает то, как складываются ваши отношения с людьми. Они формируются в процессе общения. Как вы оцениваете качество различных отношений, которые складываются между вами и другими людьми? Как обстоят у вас дела с чувством юмора, любите ли вы шутить? И т.д.

Шестая линза сообщает вам о том, чем вы питаетесь. Чем вы кормите и поите ваш организм. Последние исследования показали, что существует прямая связь между тем, как питается человек, и тем, как он себя чувствует.

Седьмая линза отражает среду, в которой вы живете. Она фиксирует ваше внимание на звуках, образах, различных предметах, температуре и освещенности, качестве воздуха и особенностях пространства, в котором вы живете и работаете.

Восьмая линза отражает духовные связи нашего Я, наше отношение к источнику жизни. Как вы воспринимаете свою жизнь? Гордитесь ли вы ею?

### Магический узор вашего Я



На рисунке изображены все восемь частей нашего Я, которые собираются в центре и формируют то, что называется вашим Я. Все восемь частей вашего Я влияют друг на друга. Постарайтесь узнать о себе как можно больше. Вы откроете для себя огромный мир знаний... и т.д.

И еще один интересный момент- поворот при осмыслении своего Я, о котором великий римский оратор Марк Туллий Цицерон сказал так: «...друг- это наше второе Я», «как много мы делаем для друзей, чего никогда не сделали бы для самих себя».

### Урок №3.

#### Тема урока. Характер и темперамент.

Не сошлись характерами? Чем определяется характер, обусловлен ли он наследственностью, темпераментом или зависит лишь от воспитания? Как его оценить?

Темперамент (в переводе с латинского - смесь, соразмерность). Древнейшее описание темпераментов принадлежит «отцу» медицины - Гиппократу. Он предполагал, что в человеческом теле человеческого четыре жидкости: светлая желчь, кровь, слизь и черная желчь, которые рождены четырьмя природными стихиями - огнем, воздухом, водой, землей, а темперамент человека определяется тем, какая жидкость преобладает. Исходя из греческих названий, различают четыре типа темперамента: холерики, сангвиники, флегматики, меланхолики.

Холерики подвижны, возбудимы, для них характерна быстрая смена настроений, им трудно доводить дело до конца.

Сангвиники энергичны, жизнерадостны, общительны, легко реагируют на жизненные трудности и неудачи.

Флегматики - уравновешенные, спокойные, испытывают трудности, когда нужно быстро переключаться.

Меланхолики - чувствительны к невгодам, замкнуты, застенчивы и робки.

Определение темперамента по методике Норакидзе.

1. Легко ли вы начинаете волноваться, радоваться, возмущаться или, наоборот, для этого вам нужен сильный раздражитель?

2. Достаточно ли вам малого препятствия, малой обиды, чтобы вызвать в вас волнение, страх, обиду или вы спокойны, невозмутимы?

3. Вызывает ли у вас всякий неожиданный шум, стук в дверь и тому подобное чувство страха, вздрагивание или вы равнодушны, спокойны к таким впечатлениям?

4. Легко ли рождается в вас внутреннее беспокойство или вы ко всему относитесь: спокойно, равнодушно, поверхностно?

5. Возникшее у вас чувство, например: радость, горе, раздражение, жалость, кратковременно или остается на долгое время?

6. Горе, раздражение, радость и другие чувства возникают в вас неожиданно или медленно и постепенно, охватывая вас полностью?

7. Легко или с трудом меняете местожительство, работу, школу, профессию, друга, предметы быта?

8. Можете ли без тяжелых последствий перейти от одной деятельности к другой?

Утвердительные ответы на 1, 3 свидетельствуют о преобладании процессов возбуждения над торможением, что свойственно Холерикам. На 2, 4 – о слабом типе нервной системы, свойственной Меланхоликам. На 5, 8 – о подвижности нервных процессов, свойственных Холерикам, Сангвиникам и не присущих Флегматикам ( для них характерны отрицательные ответы на все приведенные вопросы).

По складу личности бывают Экстраверты (т.е. обращенные « во вне») и Интроверты (обращенные «в себя»). Экстраверты - холерики, сангвиники - общительны, веселы, иногда агрессивны, эмоционально несдержанны. Интроверты – флегматики, меланхолики - сдержанны, застенчивы, предпочитают общению книгу, редко поступают агрессивно.

## Урок № 4.

### Тема урока. Какое у вас телосложение? На какого зверя я похож?

Соотношение роста и веса во многом зависит от типа телосложения ( типа конституции). Уже в раннем детстве мы различаемся по типам телосложения. Узнайте себя в детстве в следующих характеристиках детских тел (по описанию И.К.Фридмана).

«ЧЕРЕПАШКА». Плечи слегка приподняты, шея как будто укорочена, голова при малейшем напряжении втягивается в плечи. Спина напряжена, твердеет от прикосновений, руки прижаты к телу, голова так наклонена, что взгляд исподлобья. Кисти рук часто сжимаются в кулачки.

«КУЗНЕЧИК». Руки и ноги как будто привинчены к телу, легко вращаются в суставах, подвижны. Для тела характерны «прыгучесть» и «бегучесть». Тело послушное, легко сгибается. Если сидит, любит болтать ногами.

«ЛИСИЧКА». Мягкость. Плавность движений, походка легкая, танцующая, осторожная. Часто меняет позы, легко копирует позы собеседников. В разговоре характерна немного манерная жестикуляция. Кокетливое пожимание плеч. Покусывание и поднимание губ, голова повернута к собеседнику.

*На какого зверя я похож?*

Соберитесь компанией человек в десять. Возьмите по листку бумаги и сверху на листке напишите имя и фамилию участника. Перемешайте листики и выдайте каждому по одному.

ЗАДАНИЕ. Напишите на листке внизу ассоциации на товарища. Чье имя стоит сверху. Первая ассоциация (сравнение, связь) с животным. На какое животное он (а) похож (а)? Вторую ассоциацию (сравнение) придумайте с растением. На какое дерево, цветок он (а) похож (а)? Третью ассоциацию можете придумать сами. (На какой дом он(а) похож(а)? На какую погоду? На какое настроение? На какое время года? И т.д.).

Если вам попадается листок с вашим именем, пишите ассоциации о самом себе. После того как вы напишете ассоциацию, загибаете листок снизу и передаете соседу по часовой стрелке. После того, как круг завершился, и каждый напишет ассоциации на каждого, включая и себя. Листки собираются и передаются каждому свои. Каждый читает ассоциации и решает, обменивается ли он информацией о себе с другими или нет.

Если участники решают обменяться, они передают листки о себе друг другу. После того как вы получили эти листки, вы вдруг увидите, что в глазах людей вы очень разные. Скажем, вас большинство назвали Мышью. А что это значит? В мифологии мышь связывалась с такими качествами, как любопытство, тишина, спокойствие, невозмутимость. Античные авторы отмечали способность мыши предсказывать погоду, особенно грозовую. Персидские маги считали мышь животным, в наибольшей степени, относящейся к религии.

А что означает символ Лисы? Хитрость, обман, лицемерие, осторожность, терпеливость, эгоизм, себялюбие, красавица и т.д. А если вы напоминаете Рябину? Чистое дерево, оберегающее от порчи, дурного глаза. Применяется для ворожбы, заговоров. Хлестали рябиной скотину и детей, чтобы росли лучше и были здоровы.

А Роза? Королева цветов еще со времени Гомера и Горация. Розовый бутон- символ девственности, чистоты, а осыпающаяся роза- символ кратковременных житейских благ. Шипы символизировали неизбежное наказание за грехи, печаль и страдания, которые всегда рядом с радостью, красотой.

Подробнее об этом можно прочитать:

1. М. Энциклопедия, 1986 г.
2. Мифы народов мира.
3. Сказание о лекарственных растениях. Авторы: М. А. Кузнецова, А.С. Резникова. Изд. Москва, «Высшая школа», 1992г.
4. «5 шагов к себе». В.Зюзько. Москва, «Просвещение», 1992г.

## Урок №5.

### Тема урока. Искусство чтения лица.

Учение о линиях лица было известно древним грекам и римлянам. Первый физиогномический трактат приписывается Аристотелю.

Изучение физиогномики вновь начинается с 11 века. По величине лица. Форме и цвету отдельных его частей пытаются определить характер человека.

В середине века произошло отделение физиогномики от науки. Причиной тому было игнорирование этих знаний догматами церкви.

И почти все последующие гадатели начинают рассматривать лицо в связи с астрологией, считая, что каждый человек от рождения находится под доминирующим влиянием того или иного созвездия или планет. Например, «Люди Меркурия» отличаются изобретательностью ума, прямоотой характера, влечением ко всему возвышенному.

«Люди Луны» отличаются мягким и приятным характером, они безвольны, непостоянны и очень впечатлительны.

«Люди Марса» относятся к сильным, властным и агрессивным характерам. Они обладают большой работоспособностью, смелостью, честолюбием, оптимизмом, их отличают быстрые реакции, отсутствие такта.

«Людам Сатурна» свойственен развитый ум, упрямый и замкнутый характер. Это великолепные работники, способные администраторы. Они стабильны, педантичны и втайне честолюбивы.

На Востоке искусство чтения лица сложилось раньше, чем на Западе. Родиной его считается древний Китай. Существует несколько школ чтения лица, каждая из которых базируется на своей системе. Обычно для удобства чтения японцы делят лицо на три зоны: верхнюю, среднюю и нижнюю.

Верхняя - это лобная часть. Она отражает весь жизненный путь человека. По этой зоне получают информации от 15 до 30 лет, а также в глубокой старости.

Средняя зона - от бровей до кончика носа отражает годы жизни от 35 до 50 лет.

Нижняя зона - верхняя губа, челюсти, рот, подбородок - дает информации от 51 до 77 лет, а также о преклонном возрасте.

Брови – идеальные, широкие, длинные - указывают на сбалансированность эмоций, ума, характера. Брови отражают взаимоотношения с ближайшим окружением. Приятная форма бровей сигнализирует о том, что обладатель ладит с окружающими. Когда густые брови внешними концами дыбом поднимаются вверх - это признак щедрости души и мужества. Короткие, но густые брови сигнализируют о взрывной натуре. Густые тяжелые соединяющиеся брови – о сильном характере, стремлении к лидерству. Высоко расположенные брови – признак целомудренности.

Глаза – окно души. Красивые глаза те, которые излучают свет и тепло. Большая радужная оболочка – признак мягкости и спокойствия, малая – свидетельствует о несбалансированности внутренних процессов. Цвет радужной оболочки указывает на наличие или отсутствии жизненной силы.

Черный, коричневый, зеленый – энергичность; голубой – чувствительность; синий – правдивость; светло – коричневый – застенчивость; серый – хитрость. Японцы различают также и типы глаз.

Большие с живым блеском – глаза дракона, удлиненные формы глаз – феникса – утонченные натуры. Большие глаза с многочисленными складками на веках – глаза льва. Узкие вытянутые глаза с двойными- тройными веками ( бывают у слонов) характеризуют людей тучных, спокойных по характеру. Круглые с желтым блеском – глаза тигра. Узкие маленькие с черно – желтой радужной оболочкой – глаза овцы, и т.д.

В Японии различают до 40 типов глаз.

Нос – показатель особенностей духовной жизни человека. Идеальный нос имеет округлый кончик и оформленные крылья. Человек с идеальным носом имеет натуру льва, т.е. отличается мужеством, страстностью, напористостью. Длинный нос является (как правило) признаком яркой индивидуальности. Многие о человеке говорит кончик носа. Человек с кончиком носа в форме подвешенной капли обычно жизнерадостен и, следовательно, процветает. Если кончик носа напоминает клюв орла, человек пронизателен, хитер и нередко злопамятен. Полный, большой, лукообразный кончик носа – свидетельство сердечности и теплоты. Поднятый, с выпяченными ноздрями означает своеволие, надежность. Раздвоенный кончик носа – свидетельствует о робости; широкие крылья – о самомнении.

Рот. Если к обеим сторонам рта от глаз спускаются лицевые морщины – это признак нелегкой жизни. Если же такие морщины идут к уголкам губ от крыльев носа – это свидетельство коварства. Верхняя губа явно выступает над нижней – нерешительность, нижняя – эгоизм.

Морщины над губой – признак старения. Морщины, глубоко врезавшиеся в губы, иногда говорят о процветании в молодости и лишениях в зрелые годы.

Уши. Восточная физиогномистика делит уши на 4 части: верхний ободок, средний, внутренний и мочка. Обычно по ушам определяют особенности жизненного пути в детстве.

Большие уши свидетельствуют об изъянах в личности. Слишком малые – признак неблагополучия.

Положение ушей на голове: верхняя зона ушей: а) выше уровня бровей – высокий интеллект; б) на уровне глаз – интеллект выше среднего; в) ниже уровня глаз – средний или даже низкий интеллект.

Ухо без хорошо оформленной мочки указывает на несбалансированность

Личности. Мочка длинная – беспечность; мочка маловыразительная – щепетильность. Люди с большими мочками на Востоке считаются мудрецами. Если мочка уха слегка поддается вперед – душевность. Цвет розовый – все хорошо. Желтизна или голубизна – признак недомогания. Темный цвет около передней и верхней части уха – скрытое заболевание. Родинка внутри уха – неблагополучие.

## **Урок №6.**

**Тема урока. Язык жестов и мимика, и что они могут рассказать о характере и мыслях человека.**

По мере приближения к концу 20 века мы становимся свидетелями возникновения новой специальности – ученый – невербалист. Так же, как человеку, который изучает птиц, доставляет удовольствие следить за их поведением, невербалисту доставляет удовольствие следить за невербальными проявлениями людей.

Ученые установили, что в акте коммуникаций непосредственно слова занимают лишь 7% ; 38% - это звуки и интонации, 55% - невербальные коммуникации.

Большинство исследователей соглашается, что с помощью слов передается в основном информация, а с помощью жестов различное отношение к этой информации. А иногда жесты могут заменять и слова. Например, когда женщина бросает «убийственный взгляд» на мужчину, все становится ясно, хотя при этом она не открывает рта.

Территория и зоны. Территория – это также область или пространство, о котором человек говорит так. Как будто она является продолжением его тела. Каждый человек имеет свою собственную личную территорию.

Как у животных, у человека есть личный переносной воздушный пузырь. Который он носит с собой. Его размер зависит от плотности населения того места, где он вырос. Личная зона зависит от культурных условий. Например, японцы привыкли к большому коллективу людей, а некоторые народы привыкли жить в широких открытых пространствах, и поэтому люди там стараются держаться друг от друга на более значительном расстоянии.

Расстояния, на которые простираются зоны.

Их (зон) четыре. Зона первая – это интимная зона-15-46 сантиметров. Из всех зон эта является наиболее важной; именно эту зону человек рассматривает как свою собственность. Заходить в эту зону разрешается тем людям, которые близки человеку. Сюда входят любимые люди, родители, супруги, дети, близкие друзья и родственники. Вторая зона - личная, распространяется от 46 см до 1 м 22 см. На этом расстоянии мы обычно держимся друг от друга во время торжеств, различных вечеров.

Третья зона- зона социального общения. Она распространяется от 1м 22см до 3м 22см. На расстоянии мы держимся от незнакомых людей, например от слесаря, когда он делает какую-то работу у нас дома, от почтальона, от нового сослуживца на работе и от людей, которых не очень хорошо знаем.

И четвертая зона - общедоступная зона, которая начинается на расстоянии более 3 метров.

Ритуалы соблюдения расстояния.

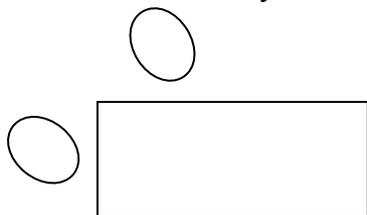
Когда человек хочет занять какое-либо место или пространство среди незнакомых людей, например, в кинотеатре или за столом переговоров, обычно он поступает одинаково. Он ищет самое широкое пространство между двумя другими уже занятыми местами и садится посередине. Цель этого ритуала - не обидеть других людей, заняв место слишком далеко или же, наоборот, слишком близко. Если Вы не будете соблюдать этот принцип в кинотеатре, то человек, который сидит на месте, наиболее близком к Вам, может быть обижен, если Вы сели очень далеко от него, или же, наоборот, он может испытывать к Вам враждебное чувство, если вы сели слишком близко. Поэтому главная цель данного ритуала - это сохранить гармонию.

Некоторые основные жесты и их происхождение  
( материал к теме)

### ***Кольцо или жест «О кей»***

Этот жест появился в США в начале 19 века. Существуют различные версии о происхождении этого сочетания. Некоторые говорят, что это сокращенная форма «Оля коррект» - «Все правильно». Другая весьма популярная версия, что это сокращение названия местности Ол Киндерхут. Это место, где родился один президентов США, и он использовал эти буквы в качестве лозунга своей предвыборной программы.

Значение жеста « О кей» в других странах имеет иное значение. Например, во Франции этот жест значит ноль или ничего. В Японии этот жест может значить деньги. А в некоторых странах Средиземноморья этот жест может значить, что мужчина гомосексуалист.

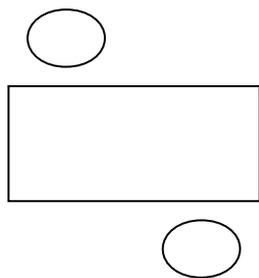


### ***Жест « большой палец вверх»***

Этот жест в Британии, Австралии, Новой Зеландии имеет основное значение: « все нормально». Когда итальянцы считают от одного до пяти, они используют для цифры 1 большой палец, а для цифры 2 - указательный.

В то время для австралийцев, американцев и англичан при счете от одного до пяти 1 – будет означать указательный палец. 2 – средний, а большой означает цифру 5.

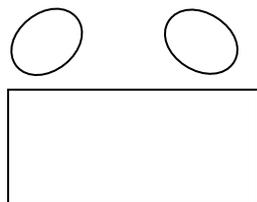
Этот и знак – «победа». Этот знак является весьма популярным в Австралии. Новой Зеландии и Великобритании, но у него также есть и другая интерпретация: « А иди ты куда подальше».



### **УГЛОВАЯ ПОЗИЦИЯ**

Эта позиция обычно используется людьми, которые находятся друг с другом в дружеских отношениях и ведут непринужденную беседу. Эта позиция позволяет смотреть друг на друга и видеть не только глаза, но и также жесты другого человека. Угол стола представляет собой частичный барьер в случае, если один из собеседников начинает чувствовать угрозу.

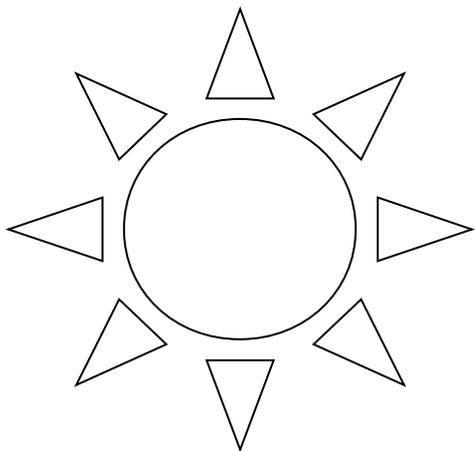
### **ПОЗИЦИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА**



Когда два человека ориентированы друг на друга, то есть оба думают одинаково или работают над одной и той же задачей, то чаще всего можно увидеть эту позицию.

### **НЕЗАВИСИМАЯ ПОЗИЦИЯ**

Эту позицию занимают люди, когда они не хотят общаться с другими людьми. Очень часто такое можно увидеть в библиотеке, на скамейке.



### КВАДРАТНЫЙ СТОЛ

Как уже было отмечено, квадратные столы устанавливают соревновательные или же оборонительные отношения партнеров на переговорах. Это относится к людям, занимающим равное положение в обществе. Квадратные столы являются идеальными для коротких прямых переговоров или для того, чтобы создать отношение «Начальник- подчиненный». При этом больше всех Вам будет помогать человек, который сидит слева. Наибольшее сопротивление будет оказывать человек, который сидит напротив Вас.

### КРУГЛЫЙ СТОЛ ( неформальный)

Король Артур созвал своих рыцарей за круглый стол в попытке дать каждому рыцарю одинаковое положение. Круглый стол создает атмосферу неформального отношения для ведения дискуссий среди людей, которые занимают одинаковое положение в обществе или на производстве, т.к. каждый человек занимает одну и ту же территорию на столе. Круглый стол- это кофейный столик с удобными креслами, используется он для создания неформальной расслабленной атмосферы или для того, чтобы убедить кого- либо сделать что- либо.

### КОГДА И КАК МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕННЫЕ ЗОНЫ.

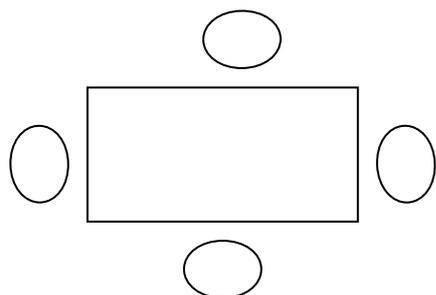
Как правило, зона социального общения существует по неписаным законам. На Западе, например, в переполненном автобусе:

Правило 1. Вам не разрешается ни с кем разговаривать, даже с человеком, которого Вы знаете.

Правило 2. Вы должны избегать смотреть в глаза другим людям.

Правило 3. Вы должны сохранять бесстрастное лицо и не проявлять никаких эмоций.

Правило 4. Если у Вас есть книга или газета, Вы должны быть полностью поглощены чтением.



На одной из конференций заметили: когда разговаривают американцы, они сохраняют расстояние от 46см до 122см. Японский ученый, разговаривая с одним из американских ученых, начал медленно перемещаться по всей комнате, при этом американец пытался отступить от японца. Японец, у которого интимная зона простиралась на 25см, постоянно продвигался вперед.

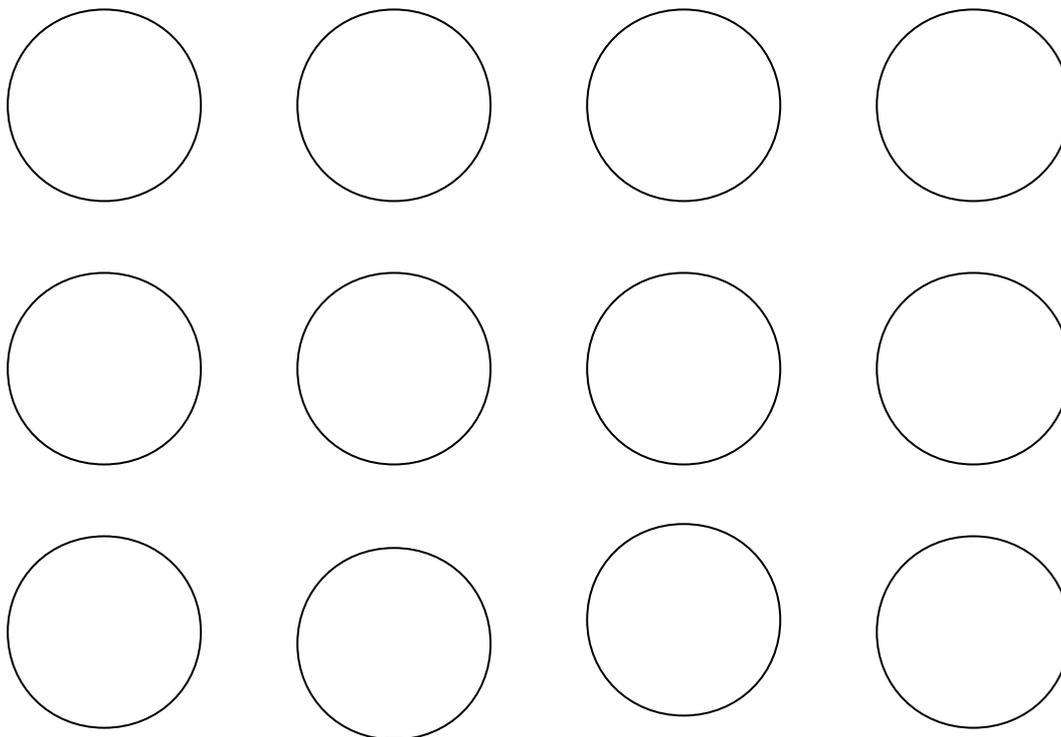
## ЯЗЫК МИМИКИ. (Материалы из журнала «Идеал», №1, 1993 г.)

Как заметил Шерлок Холмс, люди, с которыми мы общаемся, дают нам о себе гораздо больше информации, чем содержится в их речах или нашей предварительной о них осведомленности. Расточительством можно назвать неумение наблюдать и делать выводы из мимики и пантомимы партнеров по общению. Ведь бывает так, что человек говорит одно, а его мимика и весь рисунок поведения свидетельствует о том, что он не верит в свои слова.

Мимика - один из специфических знаков, которым владеют наши чувства для своего выражения. Вернее, полновластным хозяином и мимики и чувств является человек, но лишь тот, который умеет владеть собой. Овладение языком мимики - важный компонент искусства общения. И хотя человеческое общение на три четверти состоит из речевого, всем хорошо известны ситуации, когда «слов не надо».

Владение мимикой необходимо не только актеру, но практически любому человеку. Особенно если он по роду деятельности имеет многочисленные контакты с людьми. Достигнуть этого умения нелегко, ибо оно предполагает знание культурных норм выражения эмоций, которые различны в разные эпохи, у разных народов и разных общественных групп, умение понимать «язык лица», читать запечатленные в мимике эмоции, намеренно и произвольно выражать свои чувства, владея мимикой как инструментом общения с окружающими. Мимическая сторона общения крайне важна – по лицу человека можно иногда узнать больше, чем он может или хочет сказать, а своевременная улыбка, выражение уверенности в себе, расположенности к общению могут существенно помочь в установлении контактов.

Посмотрите. На 12 рожицах отражены типичные человеческие эмоции: гнев, страх, безразличие, веселье и т.д.



На рисунках «закодировано» 12 эмоций: безразличие, враждебность, веселье, сильная злость, грусть, застенчивая радость, плохое самочувствие, злость, бурная радость, глубокая печаль, скепсис, скорбь.

Обычно эмоции ассоциируются с мимикой следующим образом:

Удивление – поднятые брови, широко открытые глаза, опущенные вниз кончики губ, приоткрытый рот;

Страх – приподнятые и сведены над переносицей брови, широко открытые глаза, уголки губ опущены, губы растянуты в стороны, рот может быть открыт;

Гнев – брови опущены, морщины на лбу изогнуты, глаза прищурены, губы сомкнуты, зубы сжаты;

Отвращение – брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней;

Печаль – брови сведены, глаза потухшие, часто уголки губ опущены;

Счастье – глаза спокойные, уголки губ приподняты и отведены назад.

Легче всего распознать положительные эмоции – радость, любовь, удивление. Трудно воспринимаются эмоции отрицательные – печаль, гнев, отвращение. Левая сторона лица гораздо чаще выдает эмоции человека (это связано с тем, что правое полушарие, контролирующее эмоциональную жизнь человека, « отвечает » за левую сторону лица). Положительные эмоции отражаются более или менее равномерно на обеих половинах лица, а отрицательные – ярче выражены на левой.

Заметьте, что наиболее экспрессивны губы человека. « Глаза – зеркало души. Какой вздор! – писал прекрасный писатель Викентий Вересаев. – Глаза – обманчивая маска, глаза – ширмы, скрывающие душу. Зеркало души – губы. И хотите узнать душу человека, глядите на его губы. Чудесные, светлые глаза и хищные губы. Девически невинные глаза и сановнически поджатые губы с брезгливо опущенными вниз углами. Берегитесь глаз! Из - за глаз именно так и обманываются в людях. Губы не обманут.

Чтение мимики и ответное выражение своих чувств мимикой – визуальный контакт людей, сопутствующий всякому общению. Мы внимательно следим за реакциями собеседника как за своеобразными маяками в стихии трудного разговора. И но сверлит нас глазами, пытаюсь угадать за словами их истинный смысл и соответствие чувствам. Действительно, иногда важнее почувствовать, чем понять, лишь почувствовав. И мимика при этом очень важна. Недаром сложные и значимые разговоры не ведут по телефону.

Общающиеся люди обычно смотрят друг другу в глаза. Но не более 10 секунд. И даже такой продолжительный, но для визуального контакта растянувшийся на вечность « взаимный взгляд » крайне редок – в самом начале свидания, после первых фраз разговора. В дальнейшем обращении этот период все уменьшается, причем тебе больше, чем не приятный разговор.

Настойчивый, назойливый взгляд вызывает у людей чувство протеста, как вторжение в сферу личных переживаний. Более того – слишком пристальный взгляд многими воспринимается как признак враждебности.

Несомненная связь наших мимических реакций с содержанием эмоций, и более того – с предметными проводками этих эмоций. Есть особенность нашего восприятия, которая всех нас объединяет. Человеческий глаз-глаз общественный. Его умение не только смотреть, но и видеть сформировано определенным социальным опытом. Чтобы убедиться в этом, проведите не большой эксперимент с теми же 12 человеками. Предложите 2 вашим знакомым назвать запечатленные эмоции, но одному скажите, что перед ним мимика молодожена, а второму – что это мимика человека, недавно перенесшего горе утраты. Сравнив полученные ответы, вы убедитесь в существовании и действенности установки, которая приводит к тому, что одна и та же информация воспринимается по - разному. А именно, в одном и том же наборе мимических картинок один увидел переживание счастливого молодого супруга, другой – страдания человека.

Люди неодинаково понимают « язык без речи ». Женщины лучше воспринимают ее и передают мимикой все эмоции. Чуткость в невербальном общении обычно с возвратом. Но важное иное: освоение невербального языка в основном происходит в процессе обучения.

## Урок 7

### Тема. Мир наших чувств.

#### ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

В подростковом возрасте застенчивости подвержены больше девочки, чем мальчики. Однако исследования позволяют развеять миф о том, что застенчивость – исключительно детская особенность. Не малая часть взрослых продолжает оставаться застенчивыми...

#### СТРАХ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Страх – неприятное состояние, но оно становится еще более неприятным, когда мы не знаем его причину. Страх появляется в нас без повода, скорее это тревога, чем страх. В патологических случаях страх становится фобией (страх выступить, страх покраснеть, страх сердечного приступа, страх открытого пространства).

А фобии - это и есть страхи с ложными, вымышленными причинами.

Есть ли способ избежать тревоги, уйти от боли. Да, есть три типичных способа такого бегства.

1. Разрыв связи между вашим состоянием тревоги и ситуацией, вызвавшей ее. Создание ложно- иллюзорного мира, где нет чувства тревоги.

Пример: В жизни меня унижают, оскорбляют, а в моей фантазии я самый авторитетный пацан или самая красивая девочка.

2. Второй типичный способ бегства от тревоги - агрессивность (примеры из жизни школы).
3. Очень распространенная форма ухода от тревожности - апатия. Отсутствие живых эмоциональных реакций мешает увидеть те конкретные переживания, которые породили тревогу.

#### ОДИНОЧЕСТВО.

Временами мы все томимся чувством одиночества. Это неизбежная плата за право быть человеком и сохранить свою индивидуальность.

Из письма подруге: « Я чувствую себя, как и ты, песчинкой, я тоже задумываюсь над окружающим миром. Сколько грубости, пошлости, низости! Я с тобой согласна: в наш век отрадней, лучше быть камнем- ничего не видеть, ничего не слышать, чем иметь душу, сердце! Да, мы и так уже оглохли и ослепли духовно. В школе убивают мое «Я», убивают личность...

Знаешь, когда я гляжу на небо, то мне хочется стать птицей - они вольные. Мне кажется, что мы - последнее поколение на земле».

Письмо маме: « Зачем я вела свой дневник? Чтобы познать себя. И я познала. Мир отравил меня, и, если я тут останусь, он убьет меня своими « ценностями». Я хочу скрыться, Мне нужно уйти». *Газета*

« Труд». В. Павленко « Белая ворона».

## Урок № 8.

### Тема урока « Любовь побеждает страх»

Любовь существует всегда, может меняться только ее источник.

Человек завершил свою земную жизнь и предстал перед Богом. Господь показал ему всю его жизнь и уроки, преподанные ему. Закончив, он сказал: « Сын мой. Не хочешь ли ты спросить о чем -нибудь?» И человек ответил: « Когда ты, Боже, показал мне мою жизнь, то я заметил, что в лучшие мои времена по жизненному пути шло два следа, и я знал, что ты со мной. Однако в трудные времена по моей жизни идет один след. Почему же ты покинул меня в нелегкий час?» « Сын мой, ты не так понял, - ответил Бог. – В самом деле в счастливые дни я шел с тобой и направлял тебя. Но в трудные времена я нес тебя на руках»

По жизненному пути можно продираться, ударяясь об острые углы и взывая о помощи. Но существует и другой путь. Он предполагает, что мы сами изменим целевые установки.

Повсюду среди людей растет убежденность в том, что мы сами разрушаем себя и окружающий мир. Кажется, что не в наших силах изменить ни самих себя, ни других людей, ни мир вокруг нас.

Хотя стремление к миру присуще нам, большинство все же стремится к чему-то недостижимому. Мы стараемся контролировать ситуацию, пытаемся предугадать ее развитие, оставаясь при этом одинокими, не любящими и нелюбимыми.

Получая, мы ощущаем любовь, не получая – ненависть. Многие из нас приходят к ощущению внутренней пустоты. Мать Тереза называет это явление «лишением духовного начала». Существует множество надежных путей, ведущих к внутренним переменам и достигающих покоя.

Все, что я отдаю, возвращается мне же

«Давать - значит получать»- закон Любви. Он основывается на изобилии Любви, она все время буквально переполняет нас. Не иссякает, выходит из границ. Когда мы отдаем Любовь другим, не ставя ни каких условий и не ожидая ничего взамен, любовь внутри нас разрастается. Поэтому, отдавая свою любовь другим, мы увеличиваем ее внутренние запасы.

Сегодня я буду дарить окружающим только те подарки, которые желал бы подарить сам. Отказ от требовательности и умение прощать - ключи к счастью.

Храня в памяти сожаление, мы переполняем свой разум страхом, т.к. сами становимся рабами искаженных восприятий. Когда же в отказе от требовательности и в прощении мы видим свою единственную задачу, стараемся следовать этому правилу, постоянно побуждая к этому свой разум. Тогда мы выходим из плена и становимся свободными.

Я вижу Вас, и себя только в свете истинного прощения.

Я никогда не бываю расстроеным по тому поводу, который считаю причиной.

Поскольку всю информацию об окружающем мире мы получаем через свои органы чувств, может показаться, что состояние нашего разума полностью контролируется внешними впечатлениями. Создается впечатление, что именно окружающий мир служит источником плохого настроения. Я привык верить, что причины моего плохого настроения кроются в поступках других людей либо в не зависящих от меня обстоятельствах и событиях. Такое настроение может проявляться в виде гнева, равности, негодования и депрессии. Но на самом деле все эти чувства лишь проявление постоянного терзающего страха. От этого можно всегда избавиться, если понять, что всегда есть выбор между ощущением страха и чувством Любви.

Я не являюсь жертвой окружающего мира

Не приходилось ли вам замечать, что вы часто ощущаете себя жертвой окружающего мира? Мы чувствуем себя попавшими в ловушку, поскольку вспоминаем многие события окружающей нас действительности как безумие. Мы можем для себя решить, как смотреть на мир - через окно Любви или же через окно страха. Это означает, что мы будем смотреть на мир избирательно - видеть его красоту и Любовь, человеческую силу, а не слабость.

Пример. 15- летнего Джо переехал трактор. Он ослеп, оглох. В течении месяца он оставался в коматозном состоянии. Врачи предполагали, что ему не поможет и чудо. Но семья его никогда не теряла надежды. Когда к Джо стало возвращаться сознание, он решил сделать все для своего выздоровления. У него восстановилась речь, мальчик стал ходить. « О, я обращаю внимание только на положительную сторону всего, не замечаю отрицательных сторон и не верю в слово « невозможно». Джо редко жалел себя. Он смотрел на мир сквозь призму Любви.

В течении всего дня, как только вы почувствуете себя ущемленным, повторяйте: « Истинны только мои мысли о Любви».

Чтобы не случилось сегодня, я это обсуждать не буду

Вам никогда не приходилось прожить хотя бы один день, принимая все так, как есть, и ничего не осуждая?

Все, что мы думаем, говорим или делаем, обладает эффектом бумеранга. Так, когда мы высказываем свои суждения в виде критики, гнева или в любой другой агрессивной форме, они возвращаются к нам. Но так же возвращается и любовь, если не только никого не судить, но даже и не думать об этом. Считайте, что те, кто сегодня вам встретится или вспомнится, либо несут с собой любовь, либо взывают о помощи, т.к. их переполняет страх. А ведь этот крик о помощи является на самом деле просьбой о Любви.

## Урок № 9.

### Тема Урока. Сильная личность.

#### Природа силы личности.

Сила- слово, полное жизни, со множеством оттенков и значений. Люди, наделенные силой финансовой, военной, политической, юридической, чиновничьей, почитают ее. Люди, лишенные силы, не доверяют ей. Сила Личности отличается от других форм силы. Сила Личности не только в крепких мускулах, прежде всего в самостоятельном мышлении. В природе мудрость- это синтез ума, сердца, физического здоровья и воли. Сила личности собирается по кирпичикам из каждодневного опыта и стоит на четырех « китах»: на желании преодолеть трудности, самоконтроле, гармонии, идеализме.

**Пример.** В 30-е годы после выставки картин Николая Рериха один меценат дал шикарный обед в честь художника. Одна из приглашенных дам, беседуя с Рерихом, сказала ему: « Потрясающий прием. Скорее всего - последний в этом доме». Рерих с удивлением посмотрел на собеседницу. И она поведала историю о том, что хозяин лишился трех миллионов долларов, а самому ему- 74 года.

Да, действительно, бывший миллионер в течение года жил с женой в гараже, а через три года он снова стал миллионером.

#### Желание преодолеть жизненные трудности.

Каждое испытание одновременно и подстегивает и предостерегает. На первый взгляд, люди, обладающие силой личности, могут показаться эдакими сказочными героями, но на самом деле любой человек, будь то король или сапожник, сталкивается в жизни с трудностями и испытаниями. Невежество, нерешительность и ложная гордость часто часто подводят нас в жизненных испытаниях. Как говорил Шекспир, большинство людей предпочитают глупость мудрости, ибо глупость смешит, а мудрость печалит. Никогда нельзя приобрести силу Личности в бесшабашном веселье.

**Пример.** Принц Сиддхартха. Известный позднее под именем Будды, был сыном богатого правителя, делавшего все для того. Чтобы его наследник ничего не знал о теневых сторонах жизни. Кругом роскошные сады. Женился он на прекрасной принцессе, ни разу он еще не выходил за стены дворца. После рождения своего первого ребенка счастливый и любознательный Сиддхартха с помощью слуги обманул дворцовую стражу и впервые оказался за стенами дворца.

Здесь - то он и столкнулся с горькой правдой жизни: с болезнями, смертью, страданиями.

Как избавить жизнь от страданий!? Он много путешествовал и пришел к озарению. Озаренный Любовью и Мудростью, Будда нес людям ключ от храмов Познания, Правды и Свободы.

Вот уже тысячелетия, как учение Будды, обретшего безграничную Силу Личности, оказывает мощное влияние на миллионы верующих во всем мире.

**Пример.** Знаменитый польский пианист Артур Рубинштейн описал в своих воспоминаниях.

Как однажды в юности трагический случай помог ему во всей полноте ощутить громадную любовь к жизни. В молодости, живя в Берлине, он нищенствовал; обратившись за помощью к другу. Он получил отказ. И тогда он решил покончить жизнь самоубийством. К счастью, веревка порвалась, он долго лежал на полу, а затем подполз к роялю и долго, долго играл, чувствуя успокоение. А позже, выйдя на улицу, он увидел мир, окружающий его, и понял, что жизнь прекрасна. Он познал секрет счастья в простейшей формуле: *« Люби жизнь такой, какая она есть. Принимай ее и не ставь никаких условий».*

*« Судьбу не стоит укорять за муки,  
есть в них и дружеские руки».*

*( Рильке)*

## САМОКОНТРОЛЬ

*Если человек научится управлять собой,  
Ему не составит труда управлять и государством.  
Конфуций.*

В жизни мы покоряем все: океаны, континенты, космическое пространство. Но никто особенно не торопился покорять свою собственную натуру. И именно в этом исток всех человеческих ошибок и трагедий. Самоконтролем можно заниматься всюду и везде, и тогда раздражение и гнев сменяются спокойствием и терпением, зависть - доброжелательностью, нетерпимость- состраданием... Это можно перечислять без конца.

Золотая дверь, ведущая к самоконтролю, отпирается тремя серебряными ключами: храбрость, состраданием и терпением.

В каждом из этих трех ключей содержатся элементы двух остальных. Слово « храбрость» происходит от латинского, означающего « сердце». Храбрость- это способность чувствовать истину и бороться за нее. Храбрость - это умение отбросить старое, бесполезное ради нового, приносящего пользу. Храбрость - это решимость подвергать себя риску, храбрость - это встреча с будущим. Храбрость - это напряженное импульсивное чувство, рожденное в сердце и определяющее последующие действия человека

Храбрость без доброты может обернуться жестокостью. Доброта проистекает из сострадания, т.е. из сочувствия к окружающим.

Сострадание - второй ключ к самоконтролю.

Как только вы научитесь испытывать сострадание к другим. Вас сразу перестанет терзать жалость к себе. Преодоление жалости к себе - важный шаг на пути обретения Силы Личности. Есть огромная разница между снисходительной жалостью и состраданием.

Сострадание, основанное на сочувствии, а не жалость делает людей равными. Если жалость лишает нас достоинств, то сострадание утверждает его. Сострадание приносит в самоконтроль храбрость и доброту.

И, наконец, третий ключ к контролю - терпение.

Самоконтроль растет, словно тонкая былинка, его трудно увидеть, налицо лишь результат. Без существенной доли терпения Самоконтроль невозможен.

Терпение - это надежда и вера в будущее, терпение - это зима наших чувств, без которой наши весенние желания никогда не смогли бы прорасти. Терпение зиждется на ответственности, порождаемой любовью.

## ГАРМОНИЯ

Гармония - мост от сердца к разуму. Гармония предполагает союз с самим собой, с другими людьми, с природой.

Гармония происходит от греческого слова - согласованность.

Гармония включает в себя следующие понятия - уравновешенность, красота, грация и единение.

Одностороннее развитие человеческого общества привело к тому, что женщины в подавляющем большинстве были лишены возможности активно участвовать в жизни вне домашнего очага. Заботы, любви, чуткости, изящества, красоты, интуиции, терпения, ласки - всех этих качеств, свойственных женской натуре, очень не хватает в современном мире, где доминируют чисто мужские ценности - расчет, нигилизм, конкуренция, агрессия и элитарность. Мужская психология часто пробивает себе путь, шагая по телам, сердцам и умам.

На Востоке есть поговорка: « Птица человечества не может лететь на одном крыле». Для того чтобы летать на двух крыльях, мы должны стать честнее и перестать лицемерить.

Джон Стейнбек. « То, что нас часто восхищает в людях, - доброта, щедрость, открытость и честность, понимание - в нашей общественной системе не приносит человеку никакой пользы. А те черты, которые мы презираем, - хвала, жадность, алчность, эгоизм - ведут к успеху. И восхищаясь первыми, мы пользуемся результатами вторых».

Мир на земле зависит от равновесия и синтеза мужской и женской психологии в каждом из нас.

## КАК ПРЕДЕЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ЭНЕРГИЮ.

Наша жизненная энергия - источник физического и духовного здоровья, радости бытия. За всю историю человечества жизненной энергии придумывали разные названия.

Гиппократ называл ее «Целебная сила природы». Китайцы - «ЧИ», египтяне - «КА», индусы - «Прана», гавайцы - «Мане».

Сила Личности - это развитие жизненной энергии, которое мотивируется конкретной целью.

Поток жизненной энергии протекает в нас отовсюду - через еду, воду, воздух, через наши мысли, чувства, настроения, через природу, ритм нашего труда, наших отношений с окружающими, через цвет, звук, через образы художественных произведений, через музыку.

Слова «биополе» или «аура» уже довольно прочно вошли в наш лексикон. Но эту энергетическую оболочку, присущую каждому живому существу, способны видеть только избранные, те, кто наделен сверхвосприимчивостью. Экстрасенсы - целители ощущают биополе рукой - через тепло, покалывание, вибрации и т.д. Аура (биополе) представляется в виде коконов и вихрей, как бы состоящей из движущейся и мерцающей паутины. У людей здоровых физически и психически основные вихри четко выражены и располагаются симметрично относительно позвоночника, аура видится в ярких, светлых, жизнерадостных тонах. У больных она тусклая, с серыми, коричневыми участками, а вихри вялые, несимметричные. Но дело не только в болезнях. Если вы раздражены, то ваша аура реагирует на это появлением искр и пятен, в злом состоянии они превращаются в факелы красного тона. У тех, кто несет много добра другим, аура золотистого цвета.

Сильнейшие изменения биополя может вызвать музыка. Аура человека во время звучания, например, классической музыки, становится больше, светлее, исчезают факелы и искры, порожденные злыми чувствами. Магическое действие звуков проявляется не только в музыке, но и в пении птиц, шорохе листьев, плеске волн. На Востоке широко используются мантры - произносимые в определенной последовательности слова или звуки, которые улучшают физическое и психическое здоровье. Большой заряд доброй энергии несут в своем биополе произведения великих художников, скульпторов. Интересные наблюдения проводились на выставках Рериха. Было установлено, что радиус их биополя достигает нескольких метров. Различные моменты картин Рериха имеют разную энергетическую интенсивность, что говорит об их сложной структуре. Если на картине изображены Будда или Христос, то структура биополя еще больше усложняется. Люди, находящиеся в зоне биополя этих картин, не только становятся добрее, одухотвореннее, но и могут исцеляться от болезней. Очень полезны хороводы для детей. То, что участники берутся за руки, образуя кольцо, многократно усиливает мощность группового биополя и оказывает нередко целительное воздействие на участников.

## СТРЕСС И САМОПОЗНАНИЕ.

Наличие жизненной энергии мы особенно ощущаем в моменты ее мощных приливов (радость, безмятежность, любовь) или отливов (болезнь, утомление, подавленность, чувство вины или страха). Мы знаем, что есть люди, чьи действия и побуждения лишают нас энергии - рядом с ними мы чувствуем себя опустошенными.

Мы пренебрегаем сплошь и рядом знаниями, полученными в результате собственного опыта. Порой не признаем мелочи, а ведь именно мелочи. Детали образуют модели поведения, перерастающие затем в привычки, которые укрепляют либо ослабляют Силу Личности.

«Сумей поймать за хвост бесенка, и он откроет тебе, где прячется дьявол» - эта китайская пословица подчеркивает значимость малого при реализации большого, существенного.

Современное понимание жизненной энергии значительно углубилось благодаря научным изысканиям в области стресса.

Наше физическое самочувствие зависит от циркуляции крови.

Хорошо известно, что кровеносные сосуды могут сокращаться под воздействием определенных мыслей и чувств, в результате чего нарушается кровообращение, т.е. кровь приливает к одним органам и не доходит до других. Неуравновешенный человек, который часто поддается чувствам гнева. Ревности и страха, постоянно нарушает свое кровообращение.

Любые эмоции вызывают стресс.

Стресс - неотъемлемый и даже желательный аспект жизни человека. Он необходим для развития Силы Личности. Но если чрезмерен по своей продолжительности и напряженности, он нарушает общий баланс в организме.

Первой, кто откликается на стресс, является щитовидная железа. Кстати говоря, роль щитовидной железы оказалась самой недооцененной в 20 веке. Щитовидная железа является ключевым органом, ведающим иммунитетом человеческого организма к любым инфекциям и болезням, включая рак. Если щитовидная железа удалена, вся иммунная система теряет работоспособность.

Нормально функционирующая щитовидная железа не только увеличивает нашу жизненную энергию, но и поддерживает ее сбалансированность, что совершенно необходимо для развития Силы Личности.

В условиях мощного стресса между левым и правым полушарием головного мозга возникает дисбаланс. Левое полушарие человека ведает мышлением, устной речью, логической, цифровой обработкой информации. Правое полушарие занято эстетической, художественной деятельностью, ориентацией в пространстве и т.д. Под воздействием стресса одно из полушарий берет на себя доминирующую роль.

## КАК ПОБЕДИТЬ СРЕСС.

*Каждый день находится повод,  
Чтобы хоть немножко посмеяться.*

1 - Не бойтесь плакать.

Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости и облегчения – прекрасный способ избавиться от стресса. Исследователи из Миннесотского университета изучали состав слез и обнаружили в слезах. Вызванных эмоциональным взрывом, два сложных вещества: лейцин – энкефалин и пролактин.

Первое, как считают ученые, может быть естественным обезболивающим веществом, которое мозг вырабатывает в ответ на стресс. Слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней, вызванных стрессом, что им с детства внушают, что плакать зазорно. Если вам хочется плакать – плачьте.

2 – Высмеивайте свои тревоги.

Смех улучшает кровообращение, пищеварение; вам нужна ежедневная порция хорошего смеха.

1. Попробуйте рассматривать себя и окружающих через « волшебное стекло». Концентрируйтесь на смешных или глупых поступках людей, выводящих вас из себя.
2. Находите каждый день время, чтобы почитать что –нибудь смешное
3. Если неожиданно кто-то начинает вам хамить или пытается вас обидеть, представьте его в пеленках или ползунках. Помогает!
4. Старайтесь любое важное мероприятие украсить толикой юмора. Юмор создает атмосферу доверительности. Помогает обмену идеями и укреплению отношений между людьми.
5. Но юмор должен быть приличным и не оскорблять других людей. Смех за счет других внутренне противоречит. Вам он не поможет.

6. Не бойтесь смеяться над собой.
7. Помните, тот, кто смеется, долго живет!

## ОПТИМИЗМ.

Происходит от латинского, что означает «наилучший», «самый лучший». Противоположность оптимизма – пессимизм. Пессимизм – это склонность к ожиданию неприятности и боязнь самого худшего исхода в любой ситуации.

Оптимизм – это открытость и готовность к встрече с неизведанным.

Наши творческие силы укрепляются радостью успеха, а развитие жизненной энергии – прямое следствие радости и созидательной позиции.

Никогда не сдавайся! Если тебя преследуют несчастья, мудрое провидение облегчит твою судьбу. Лучший тебе совет: «Никогда не сдавайся».

Великий Бетховен – оптимист. Страдания от неразделенной любви, нищета, глухота. Когда Вагнер назвал Бетховена Вселенной, он имел в виду, в частности, способность композитора открыть слушателям необъятный простор вечности.

Творческое терпение помогло Бетховену вынести долгие годы борьбы, остаться верным себе и своему искусству.

## ВИДЕНИЯ, МЕДИТАЦИИ И СНЫ.

Воображение – это ключ к творческой силе в искусстве, науке и жизни. Образы и чувства – язык воображения, легко воссоздаваемый при помощи видения. Вы можете вообразить или мысленно воссоздать стабильную или подвижную картину практически любого содержания – радостную встречу, прогулку, званый обед и т.д.

Видение – побуждение к творчеству.

Видение – мостик между наблюдением и памятью.

Медитация – простой способ контролировать деятельность разума, привносить гармонию в жизнь. Развивать творческие идеи.

Для медитации нужно немного времени, но обязательны уединенность и тихое спокойное место.

Медитация расслабляет тело, понижает частоту пульса и кровяное давление.

Молитвы – это обращение к высшему разуму, медитация – выслушивание его ответов.

Сновидение помогает понять прошлое и конструировать будущее. Они «сообщают» нам о важных событиях, ситуациях, людях и идеях.

## Урок № 10

**Тема урока. Искусство жить среди людей.**

*Никакой драмы, ничего волнующего нет ни в чем,  
Кроме человеческих взаимоотношений.*

*А. Сент – Экзюпери.*

*Слышал я: под ударами гончара  
Глина тайны свои выдавать начала:  
Не топчи меня! – глина ему говорила, -  
Я сама человеком была лишь вчера.  
Омар Хайям.*

Э. Берн считает, что в каждом человеке существуют три «Я».

Дитя – зависимое, подчиняемое и безответственное существо.

Родитель – независимый, подчиняемый, берущий ответственность на себя.

Взрослый – умеющий считаться с ситуацией. Понимать интересы других и распределять ответственность между собой и ими.

В психологической литературе обмен слов или умолчаний, взглядов или отворачивания друг от друга называется транзакцией.

Родитель, Ребенок и Взрослый – эти роли, в которых человек обнаруживает себя с психологической точки зрения, причем многие люди могут переходить от одной из этих ролей к другой достаточно легко.

Существуют определенные модели общения людей друг с другом. В. Сатир (американский психолог) считает, что существует четыре типа коммуникаций, к которым прибегают люди.

#### 1. Заискивающий (миротворец)

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытается угодить, извиняясь и не о чем не споря. Представьте себя стоящим на коленях, слегка покачивающимся и протягивающим вперед руку, как нищий. Когда вы говорите, стоя в такой позе, ваш голос становится жалобным и писклявым...

#### 2. Обвинитель

Обвинитель постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он диктатор, хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: «Если бы не ты, все было – бы хорошо».

#### 3. Расчетливый («компьютер»)

«Компьютер» очень корректен. Очень рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер.

#### 4. Отстраненный (безумный)

Чтобы не делал отстраненный и что бы он ни говорил – это к нему не относится, а относится к кому – то другому. Отстраненный не реагирует ни на какие вопросы. Его внутренние ощущения сродни головокружению. Играя роль отстраненного, представьте себя волчком, который постоянно вертится, но никогда не знает, куда движется...

#### 5. Уравновешенный (гибкий)

Этот вариант поведения последователен и гармоничен.

Основан на позиции, высказанной Гете:

*Обращайтесь к людям так,*

*Как будто они на самом деле такие.*

*Какими должны быть,*

*И вы можете*

*Им стать такими.*

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ.

### **Задание**

Задумайтесь о каких – то важных для вас взаимоотношениях: с друзьями, близкими, учителями и т.д. На левой стороне напишите все, что вы «вкладываете» в эти отношения: «Что я даю». На правой – составьте другую колонку: «Что я получаю».

Запишите все положительные моменты ваших взаимоотношений.

А теперь сравните эти два списка. Сравните все, что вы вкладываете в эти отношения, и все, что получаете от них: кто получает больше: вы или партнер?

1. Я получаю больше.
2. Больше получает другая сторона.
3. Мы получаем поровну.

А теперь проанализируем ваши ответы с точки зрения Трех Аксиом Справедливости.

### **Первая Аксиома Справедливости**

Люди оценивают свои взаимоотношения путем сравнения, что они вкладывают и что получают взамен. Если вы ответили на первый вопрос «я получаю больше» - вы переоцениваете эти отношения. Если вы ответили: «Больше получает другая сторона» - вы недооцениваете ваши отношения. И если вы говорите: «Мы оба поровну получаем» - значит, вы считаете эти взаимоотношения равными и справедливыми. Вклады соответствуют отдачам.

#### **Все это подводит нас ко второй Аксиоме Справедливости.**

Неэквивалентность вклада и отдачи приводит к возникновению беспокойства, внутренних переживаний. Это проявляется в том, что переоценка вызывает чувство вины, а недооценка заставляет людей испытывать обиду.

#### **И, наконец: третья Аксиома Справедливости.**

Люди, не удовлетворенные своими взаимоотношениями из-за низкой отдачи, стремятся восстановить справедливость:

а) уменьшая свой вклад; б) увеличивая отдачу; в) прекращая взаимоотношения.

Люди, которые хотят вкладывать больше, чем получать, - это альтруисты. Другие, к сожалению, хотят больше получать, чем давать. Это эгоисты. Но большинство все же стремятся к равновесию между вкладом и отдачей. Эта категория людей (по мнению английских психологов) – чувствительные к Справедливости.

### **Немного о правилах речевого общения**

Существует несколько правил речевого этикета.

1. Внимание к окружающим. В частности к собеседнику. Одним из неписаных правил речевого общения является правило ритуального преклонения перед авторитетом вообще.

Авторитет должен быть авторитетным, иначе ссылка на него может быть отвергнута собеседником.

### **Как тренировать навыки общения**

1. Поздоровайтесь или спросите о чем-нибудь так, чтобы человеку было приятно ответить вам!
2. С вами грубо поступили (в автобусе). Как спокойно можете осадить грубияна?
3. Работа в паре. Просьба и отказ.
4. Попрощайтесь, но так, чтобы вас хотели видеть еще раз.

### **Приемы предупреждения и разрешения конфликтов**

1. Если чувствуете, что созреваете для конфликта, предупредите: «Прости, я сегодня очень устал (а). Давай встретимся через час или завтра».
2. Не надо обнажать свои конфликтные противоречия.
3. Не позволяйте вмешиваться в конфликт посторонним.
4. Для разрешения спора не пользуйтесь волевыми аргументами типа: «Я так хочу!»
5. Говорите только о самом разногласии, только о самом предмете спора.
6. Избегайте делать контрвыпады на замечания.
7. Не позволяйте даже в пылу ссоры бранных слов.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Кэтрин Дж. Кволс «Переориентация поведения детей»
2. А.Ф.Островская «Надо ли наказывать детей?» М., «Просвещение»,1967г.
3. А.И.Захаров «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка», М., «Просвещение»,1986г.
4. «Защита прав и достоинств маленького ребенка: координация усилий семьи и детского сада» М., 2001г. Пособие для работников ДОУ.
5. Доронова Т.Н., Жичкина А.Е., Голубева Л.Г., Князева О.Л., Соловьева Е.В., Абрамваеа Т.В., Панкратова Г.Н. «Защита прав и достоинства маленькогоребенка:координация усилий семьи и детского сада: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. — Челябинск: Изд-во ИИУМЦ «Образование», 2001. — 227 с.
6. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Учебное пособие. Российское педагогическое агентство. 1997.
7. *Левис Ш., Левис Ш. К.* Ребенок и стресс. — СПб: Питер Пресс, 1996. — 208 с. — (Серия «Сам себе психолог»). ISBN 5-88782-163-9
8. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. — Мн.: Ильин В.П., 1996. — 192 с.
9. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель).  
Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. — 672с.

### **Немов Р.С.**

Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 3:  
Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 3-е изд. — М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. — 632 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 4.1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В данном приложении диагностический инструментарий представлен частично, остальные методики достаточно широко представлены в специальной литературе.

#### Исследование проявлений жестокости в детско-родительских отношениях

##### Опросник № 1 (для ребенка)

1. Когда ты не слушаешься родителей, они чаще всего:

- А) кричат на тебя;
- Б) пытаются уговорить убедить;
- В) обижаются и ждут твоей реакции;
- Г) дают подзатыльник;
- Д) не обращают на тебя внимания;
- Е) пугают избиением, ремнем;
- Ж) могут ударить, избить;
- З) пытаются объяснить, что ты не прав;
- И) другое

2. Часто ли в стрессовом состоянии родители могут проявить агрессию («разрядиться») на тебе?

- А) часто;
- Б) иногда;
- В) трудно сказать;
- Г) никогда;
- Д) другое

3. Укажи причины, которые на твой взгляд, наиболее часто вызывают гнев родителей:

- А) стремление тебя воспитать;
- Б) «разрядка» их стрессовой ситуации (не зависящей от твоего поведения);
- В) ссора родителей
- Г) когда ты чего-нибудь просишь, требуешь;
- Д) когда огорчаешь родителей;
- Е) желание убедить тебя в своей точке зрения;
- Ж) желание убедить тебя в своей точке зрения;
- Ж) не можешь объяснить;
- З) другое

4. Как часто появляется у родителей желание похвалить тебя, обнять, поцеловать:

- А) часто;
- Б) редко;
- В) никогда
- Трудно сказать
- Д) другое

Или же наоборот, избить тебя, выгнать из дома, запереть в темной комнате и т.п.

- А) часто

- Б) редко
- В) никогда
- Г) трудно сказать
- Д) другое

5. При тяжелых провинностях какой вид наказания выбирает  
мать \_\_\_\_\_ отец \_\_\_\_\_  
Сколько лет тебе \_\_\_\_\_  
Сколько лет твоим маме \_\_\_\_\_  
Папе \_\_\_\_\_  
Сколько детей в семье \_\_\_\_\_ (укажи их возраст)  
Опиши ситуацию праздника, радости в доме \_\_\_\_\_  
Спасибо!

**Опросник № 2**  
**(для родителей)**

1. Когда ребенок вас не слушается, вы обычно:

- А) Кричите на него
- Б) Разговариваете, уговариваете
- В) не реагируете на его оправдания, молчите
- Г) можете избить
- Д) даете подзатыльник
- Е) пытаетесь объяснить, что он не прав
- Ж) другое (что именно)

2. Часто ли в стрессовом состоянии вы можете «разрядиться» на ребенке

- А) Да, часто
- Б) иногда
- В) Трудно сказать
- Г) никогда
- Д) другое (что именно)

3. Укажите причину, когда вам приходится кричать, угрожать, бить ребенка:

- А) стремление воспитать
- Б) «разрядка» стрессовой ситуации, не зависящей от ребенка
- В) ссора с супругой (супругом)
- Г) когда он чего-нибудь требует, просит
- Д) когда огорчает
- Е) избиение ради избиения
- Ж) желание убедить в своей точке зрения
- З) не могу объяснить
- И) другое (что именно)

4. Появлялось ли иногда у вас желание избить ребенка, выгнать его из дома, запереть в темной комнате (подчеркните)

- А) да
- Б) нет
- В) иногда
- Г) трудно сказать
- Д) другое (что именно)

5. Какой вид наказания вы выбираете при тяжелых провинностях ребенка?

6. Укажите, пожалуйста  
Сколько вам лет \_\_\_\_\_

Сколько детей в семье  
Укажите их возраст

7. Когда вы были ребенком и не слушались родителей, они чаще
- А) кричали
  - Б) пытались убедить, уговорить
  - В) молчали
  - Г) использовали подзатыльники
  - Ж) пугали избиением
  - Ж) другое

8. Опишите ситуацию радости, праздника в доме  
Спасибо!

### **Опросник эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия.**

**Инструкция:** Уважаемые мамы! Оцените, используя пятибалльную шкалу, справедливы ли для Вас следующие утверждения:

- 5 - абсолютно верно.
- 4 - скорее всего, это так.
- 3 - в некоторых случаях верно.
- 2 - не совсем верно.
- 1 - абсолютно неверно.

- 1. Я сразу замечаю, когда мой ребенок расстроен.
- 2. Когда мой ребенок обижается, то невозможно понять, по какой причине.
- 3. Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль.
- 5. Мне часто бывает стыдно за моего ребенка.
- 6. Чтобы не сделал мой ребенок, я буду любить его.
- 7. Воспитание ребенка — сложная проблема для меня.
- 7. Я редко повышаю голос.
- 8. Если часто обнимать и целовать ребенка, можно испортить его характер.
- 9. Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы.
- 10. Плохое настроение ребенка не может быть оправданием его непослушания.
- 11. Я легко могу успокоить своего ребенка.
- 12. Чувства моего ребенка для меня загадка.
- 13. Я понимаю, что мой ребенок может грубить, чтобы скрыть обиду
- 14. Часто я не могу разделить радость моего ребенка.
- 15. Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь нежность, даже если он плохо ведет себя.
- 16. Я многое хотела бы изменить в своем ребенке.
- 17. Мне нравится быть матерью.
- 18. Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования.
- 19. Я часто глажу моего ребенка по голове.
- 20. Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться само самостоятельно.
- 21. Я жду, пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав.
- 22. Если мой ребенок разбаловался, то я уже не могу его остановить.
- 23. Я чувствую отношение моего ребенка к другим людям.
- 24. Я часто не могу понять, почему плачет мой ребенок.
- 25. Мое настроение часто зависит от настроения моего ребенка.
- 26. Мой ребенок часто мне досаждаст.
- 27. Ничто не мешает мне любить моего ребенка.
- 28. Я чувствую, что процесс воспитания слишком сложен для меня
- 29. Мне приятно проводить время вместе с ребенком.

30. Я раздражаюсь, когда ребенок "липнет" ко мне.
31. Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старания и достижения.
32. Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело, до конца.
33. У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия.
34. Часто мой ребенок кажется мне равнодушным, и я не могу понять, что он чувствует.
35. Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен.
36. Когда у меня хорошее настроение, капризы ребенка не могут испортить его.
37. Я чувствую, что мой ребенок любит меня.
38. Меня огорчает, что мой ребенок растет не таким, как мне хотелось бы.
39. Я верю, что могу справиться с большинством проблем в воспитании моего ребенка.
40. Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство друг другом.
41. Мне часто хочется взять моего ребенка на руки.
42. Я не поощряю мелкие успехи ребенка, так как это может избаловать его.
43. Бесплезно требовать что-то от ребенка, когда он устал.
44. Я не в силах изменить плохое настроение ребенка.
45. Мне достаточно только взглянуть на ребенка, чтобы почувствовать его настроение.
46. Часто радость ребенка кажется мне беспричинной.
47. Я легко заражаюсь весельем моего ребенка.
48. Я очень устаю от общения со своим ребенком.
49. Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему.
50. Я нахожу, что гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем я ожидала.
51. У меня спокойные, теплые отношения с ребенком.
52. Я редко сажаю ребенка к себе на колени.
53. Я часто хвалю своего ребенка.
54. Я никогда не нарушаю распорядок дня ребенка.
55. Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие.
56. Мне тяжело понять желания моего ребенка.
57. Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка.
58. Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам.
59. Я получаю удовольствие от общения с ребенком.
60. Не всегда легко принять моего ребенка таким, как он есть.
61. Мне удается научить ребенка, что и как делать.
62. Наши занятия с ребенком часто заканчиваются ссорой.
63. Мой ребенок любит ко мне прижиматься.
64. Я часто бываю строгой с ребенком.
65. Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок не в духе.
66. Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно помочь ему.

#### **Ключи к опроснику детско-родительского взаимодействия.**

1. Способность воспринимать состояние ребенка - 1, 23, 45, 12 56 (норма -3,7)
2. Понимание причин состояния - 13, 35, 57, 2, 24, 46 (норма — 3).
3. Способность к сопереживанию - 3, 25, 47, 14, 36, 58 (норма-2,8)
4. Чувства в ситуации взаимодействия - 15, 37, 59, 4, 26, 48 (норма-3,3)
5. Безусловное принятие — 5, 27, 49, 16, 38, 60 (норма - 3,2)
6. Отношение к себе как к родителю - 17, 39, 61,6, 28, 50 (норма-3,1)
7. Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия - 7, 29, 5 ' 18, 40, 62 (норма -3,0)
8. Стремление к телесному контакту - 19, 41, 63, 8, 30, 52 (норм 3,3)
9. Оказание эмоциональной поддержки - 9, 3 1, 53, 20, 42, 64 (норма-2,8)
10. Ориентация на состояние ребенка - 2 1 , 43, 65, 10, 32, 54 (норма 2,3)
11. Умение воздействовать на состояние ребенка- 11, 33, 55, 22, 44, 66 (норма - 3,2)

#### **Обработка результатов.**

Каждая характеристика диагностируется с помощью шести утверждений, три из которых носят положительный характер (первые указанные в скобках), т.е. согласие с данным утверждением свидетельствует о высокой степени выраженности качества, и три -

отрицательный (вторая тройка утверждений, указанных в скобках), т.е. согласие с данным утверждением означает низкую степень выраженное качества. Таким образом, заполняющий опросник родитель шесть раз высказывает степень своего согласия с утверждениями, касающимися каждой из указанных характеристик взаимодействия. Наличие утверждений, имеющих положительную и отрицательную направленность, позволяет выявить противоречивые суждения родителей и повысить достоверность полученных оценок.

Для получения стандартных баллов необходимо перевести «сырые» баллы по формуле:  $(a+b+c-d-e-f+1)/5$ , где а, б, с - оценки положительных утверждений, d, e, f- оценки отрицательных утверждений. Знак «минус» перед утверждениями означает, что для них используется инвертированная шкала оценок: если за ответ «абсолютно верно» для положительного утверждения дается 5 баллов, то за ответ «абсолютно верно» для отрицательного утверждения дается 1 балл. Таким образом, степень выраженности каждой характеристики может измеряться в интервале от 1 до 5 баллов.

### **Анкета для родителя на выявление типичных способов воспитательного воздействия на ребенка.**

Инструкция:

Оцените, насколько часто Вы используете следующие методы воздействия на ребенка. Для оценки используйте следующую шкалу:

5 баллов - всегда.

4 балла - достаточно часто.

3 балла - иногда.

2 балла - в исключительных случаях.

1 балл - никогда.

Приказ, команда	1	2	3	4	5
Уговоры	1	2	3	4	5
Угрозы	1	2	3	4	5
Предупреждения	1	2	3	4	5
Советы, готовые решения	1	2	3	4	5
Нотации, поучения	1	2	3	4	5
Критика	1	2	3	4	5
Похвала	1	2	3	4	5
Анализ поведения	1	2	3	4	5
Обращение в шутку	1	2	3	4	5
Утешение	1	2	3	4	5
Обзывание, насмешка	1	2	3	4	5
Обида на ребенка	1	2	3	4	5
Наказания	1	2	3	4	5

Физические наказания	1	2	3	4	5
Подарки	1	2	3	4	5

## Методика

### Отношение к детям (тест родительского отношения)

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение - это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи опросника, составляющего основу данной методики.

61 вопрос опросника составляет пять следующих шкал, выдающих собой те или иные аспекты родительского отношения:

**1. Принятие — отвержение ребенка.** Эта шкала выражает собой общее эмоционально положительное (принятие) или эмоционально отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.

**2. Кооперация.** Эта шкала выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребенком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и участие в его делах.

**3. Симбиоз.** Вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию. Это — своеобразная контактность ребенка и взрослого человека.

**4. Контроль.** Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

**5. Отношение к неудачам ребенка.** Эта, последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам.

В заключение, после описания методики, мы вернемся к анализу и интерпретации ее результатов в терм

---

Авторами методики являются Я.А. Варга, В.В. Столин. Нами кое-что изменено в данной методике, и эти изменения отчасти касаются терминологии, отчасти процедуры обработки и интерпретации результатов.

Текст опросника

Отвечая на следующие далее вопросы, испытуемый должен, выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.

4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.

33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.
36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю дружеские чувства, но отношению к ребенку.
39. Основная причина капризов моего ребенка — это эгоизм, лень и упрямство.
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
41. Самое главное — чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения моего ребенка.
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
46. Мой ребенок часто меня раздражает.
47. Воспитание ребенка — это сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

### **Обработка и оценка результатов**

Для каждого из видов родительских отношений, выясняемых при помощи данного опросника, ниже указаны номера суждений, связанные с данным видом.

**Принятие — отвержение ребенка:** 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18,20,23,24,26,27,29,37,38,39,40,42,43,44,45,46,47;49,51,52, 53, 55, 56, 60.

**Кооперация:** 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

**Симбиоз:** 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

**Контроль:** 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

**Отношение к неудачам ребенка:** 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

За каждый ответ типа «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «нет» — 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале «**принятие — отвержение**» — **от 24 до 33** — говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой же шкале — **от 0 до 8** — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы по шкале «**кооперация**» — **7-8 баллов** — являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале — **1-2 балла** — говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале «**симбиоз**» — **6 — 7 баллов** — достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой же шкале — **1-2 балла** — являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.



ранг										
<b>2 шкала</b>										
«сырой»	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
балл										
Процентарный	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93
ранг										
<b>3 шкала</b>										
«сырой»	0	1	2	3	4	5	6	7		
балл										
Процентарный	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65		
ранг										
<b>4 шкала</b>										
«сырой»	0	1	2	3	4	5	6			
балл										
Процентарный	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76			
ранг										
<b>5 шкала</b>										
«сырой»	0	1	2	3	4	5	6	7		
балл										
Процентарный	14,55	45,57	70,25	84,19	3,04	96,83	99,37	100		
ранг										

## 4.2. Материал для работы с педагогами и родителями.

В данном приложении представлены материалы для групповой и индивидуальной работы с педагогами и родителями, которые можно использовать

при подготовке и проведении педсоветов, семинаров, круглых столов, родительских собраний, тренингов, лекций, бесед, консультаций и т.д.

### Психотренинг для педагогов

#### «Эмоциональное отношение педагогов к детям».

Проведение коррекционного тренинга условно можно разбить на ряд этапов, которые учитывают как методические подходы к работе с группой, так и логику ее развития.

**I ЭТАП - ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.** В ходе него осуществляется комплектование группы, для чего проводится первичная диагностика личностной сферы предполагаемых участников (лучше, если эту работу выполняет помощник тренера), выявляются и корректируются их мотивы, определяются сроки и место занятия.

**II ЭТАП - ЗНАКОМСТВО.** На этом этапе руководитель сообщает об основных принципах работы группы, создает условия для более быстрого и лучшего знакомства участников. Обсуждаются ритуалы приветствия и прощания в группе, вхождение в ее работу опоздавшего члена и т. д.

#### **Примерные варианты процедуры знакомства.**

1. После того как все участники расселись по кругу, тренер предлагает каждому члену группы представиться, предупреждая, что на время пребывания в группе можно выбрать себе другое имя. Затем каждый называет свое хобби, девиз и т. д. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

2. Члены группы на листах бумаги пишут свое имя, затем делят лист на две части вертикальной чертой. Левую отмечают знаком "+", а правую — знаком "-". Под знаком "+" перечисляют все то, что особенно нравится (в природе, в обществе, в людях, в себе и т. д.), а под знаком "-" пишут то, что особенно неприятно. После этого все по очереди (или по желанию) зачитывают свои записи вслух (можно приколоть эти листочки к груди и медленно ходить по комнате, останавливаясь и читая друг у друга записи).

3. Каждый из участников на листе бумаги пишет свое имя, а затем 10-15 раз отвечает на вопрос "Кто я?". Дальнейшая процедура напоминает вариант 2.

4. Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании — каждый представляет своего интервьюируемого. Участники могут задавать любые вопросы.

5. Все, что происходит в группе снимается на видеокамеру. Члены группы по одному входят в комнату, где находится ведущий. Их задача — кратко рассказать о себе. После завершения процедуры все собираются вместе, рассаживаются по кругу и анализируют видеозапись.

#### **Ритуалы.**

Ритуалы занимают важное место в работе группы. Во-первых, благодаря им задается определенная стабильность, смысловая рамка (например, встреча и прощание, после которых или начинается работа в группе, или она заканчивается и можно переходить к решению других вопросов, как бы непосредственно не связанных с тем, что происходило на занятии). Во-вторых, ритуалы несут большую функциональную нагрузку, способствуют формированию сплоченности группы.

Как правило, ритуалы можно начинать формировать уже на первом занятии. Сам процесс выработки ритуальных действий, осуществляемый в виде групповой дискуссии, начинает выступать катализатором групповой динамики.

#### Ритуалы встречи.

1. Все становятся в круг, поближе друг к другу. Тренер просит: "Закройте глаза. Возьмитесь за руки, образуйте замкнутый круг, не открывая глаз, сосредоточьтесь на звуках вокруг вас, затем представьте вашу группу в ее теперешнем положении и постарайтесь вызвать у себя по отношению к ней добрые чувства, испытать чувство радости от встречи".

2. Сидя образуйте тесный круг таким образом, чтобы чувствовать локоть, плечи соседей, мысленно осуществите те же действия, что и в предыдущем варианте (целесообразно, чтобы тренер также принимал участие в ритуальных действиях).

#### Ритуал вхождения в группу опоздавшего.

Он должен подойти к каждому из участников, прикоснуться и сказать что-то хорошее этому человеку.

#### Ритуалы прощания.

1. Все образуют круг, закрывают глаза, берутся за руки, сосредотачиваются на окружающих их звуках, после чего представляют группу, всех ее членов и мысленно прощаются с ней, желая ей всего хорошего.
2. Участники образуют круг, скрещивают руки в его центре и:
  - а) закрывают глаза и мысленно прощаются с группой;
  - б) все вместе громко желают друг другу всего хорошего.

#### **Психогимнастика.**

Психогимнастические упражнения достаточно эффективны, для того чтобы активизировать, "разогреть" членов группы, создать у них определенное эмоциональное настроение, снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы группы. Психогимнастика также способствует прохождению фаз становления группы.

Упражнение "Змейка". Вся группа выстраивается за тренером в затылок друг другу и, двигаясь по комнате, повторяет все его движения. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т. д.

Упражнение "Геометрические фигуры". Вся группа располагается на свободном от мебели пространстве и по команде тренера (или кого-нибудь из участников) образует геометрические фигуры: треугольник, прямоугольник, ромб и т. п., причем время, отводимое на построение фигур, постепенно сокращается (например, на счет 20, потом 10, потом 5).

Упражнение "Хаотическое движение". Все участники располагаются на свободном пространстве, по команде начинают совершать быстрые, беспорядочные перемещения, как бы "перемешиваясь", и вступают при этом в телесные контакты.

Упражнение "Зоопарк". Каждый из членов группы должен представить себя каким-либо животным, а затем гулять в воображаемом вольере, стараясь подражать повадкам данного зверя.

Упражнение "Пингвины". Чтобы согреться, в холодную пору года пингвины сбиваются в группы, тесно прижимаясь, друг к другу и тем самым согреваясь. Однако кому-либо из них, кто оказался с краю, становится холодно и он начинает протискиваться в глубь стаи. | Участники имитируют поведение пингвинов.

Перечень подобных упражнений можно продолжать и далее, помня при этом о тех целях, которым они предназначены служить.

Существует целый ряд психотехнических упражнений, |которые могут быть использованы как своеобразные **тесты на сплоченность и срабатываемость группы** и которые одновременно являются фактором развития сплоченности.

Упражнение "Часы". Участники образуют круг, имитирующий циферблат, т. е. двенадцать часов, и выбирают "часовщика", диспетчера. По его команде (он называет определенное время, например, два часа и пятнадцать минут) "часы" показывают время, если необходимо, сопровождают его боем и т. д.

Упражнение "Плакат". Каждому из членов группы присваивается какая-либо буква (или несколько букв) таким образом, чтобы все вместе могли образовать фразу, призыв и т. п. Тренер просит представить, что на стене находятся две рейки (снизу и сверху) и что на них нужно "расположиться" таким образом, чтобы получилась требуемая фраза. По его команде группа приступает к "написанию" плаката.

Упражнение "Пишущая машинка". Ведущий называет каждому участнику буквы алфавита, которые тот должен запомнить. Если в группе 12 человек, каждому дается 2-3 буквы. Необходимо отстучать какую-либо фразу, поговорку, начало стихотворения, песни. Вместо проговаривания буквы отстукиваются в ладоши. Чем опытнее машинистка (группа), тем быстрее стучат клавиши печатной машинки.

Упражнение "Клубок ниток". Группа садится в круг. Руководитель предлагает представить, что в центре круга находятся спутанные нитки, из которых необходимо всем вместе смотать клубок.

Упражнение "Тянем-потянем". Тренер просит представить, что в грязи застрял автомобиль. Если тянуть за привязанный к нему канат, то автомобиль выедет на сухое место и группа сможет продолжать путь дальше.

Упражнение "Песня". Всей группе предлагается хором спеть какую-либо известную песню. По команде ведущего (хлопку) все поют ее про себя, после очередного хлопка поют ее опять, но уже вслух.. Цель упражнения — добиться синхронности звучания хора после второго хлопка.

Описанные выше упражнения оказывают влияние на процесс групповой динамики, способствуют сплочению группы. Следующий **блок психотехнических игр** также ориентирован на развитие группы, но, кроме того, имеет и диагностическую направленность.

Упражнение "Рука". Все участники группы должны молча, глазами найти себе пару. Ведущий дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: "Рука!". Все участники должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с ним пару. Если оказывается, что несколько членов группы показывают на одного и того же человека, а у других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется. Важен не столько сам результат, когда все участники объединяются в согласованные пары, сколько процесс: реакция группы на "выпадение" одного или нескольких участников, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакция участников, которым казалось, что они договорились с партнером о взаимном выборе, а тот выбрал кого-то другого и т. д. Высший показатель сплоченности группы - мгновенная ее реакция на выбывание, исключение из своих рядов некоторых членов и ее чувствительность к возникающему у участников тренинга ощущению отчужденности от группы.

Упражнение "Пальцы". По сигналу ведущего каждый член группы должен выбросить вперед несколько пальцев — от одного до десяти. В первый раз все обычно выбрасывают разное количество пальцев. Ведущий говорит: "Стоп!" — и через несколько секунд вновь: "Пальцы!". Про себя или вслух ведущий считает, сколько раз он просил выбросить пальцы. В группах с признанным лидером все могут единодушно выбросить одинаковое количество пальцев уже при третьей или даже при второй попытке. В группах с двумя претендентами на лидерство может произойти раскол на две группировки, внутри каждой участники будут единодушны. Иногда остается один участник, который упорно выбрасывает отличное от других количество пальцев. Как правило, это либо претендент на лидерство, либо отторгаемый член группы, который отчаянно пытается привлечь к себе внимание, либо участник, постепенно скатывающийся на позицию противника группы.

Важнее всего в этом упражнении — тот способ, которым группа будет реагировать на поведение выбывающего. Если группа после нескольких попыток игры начинает переходить к варианту, предлагаемому этим участником, и постепенно все начинают выкидывать одинаковое с ним число пальцев, то, по-видимому, такое поведение будет говорить о достаточной сплоченности группы. Желательно не продолжать попытки группового давления на отторгаемого члена группы.

Упражнение "Движение". Всем членам группы предлагается совершить какое-либо танцевальное движение. Затем по той же схеме, что и в предыдущей игре, ведущий говорит: "Стоп!" — и через несколько секунд: «Движение!». Продолжается это до тех пор, пока вся группа не будет выполнять одно и то же движение. Вариант — «Прыжки». Все участники могут прыгнуть направо, налево, поворачиваясь на 90 градусов, или подпрыгнуть на месте. Задача - как можно быстрее всем начать прыгать в одну сторону.

Упражнение "Рассаживание по признаку". Участникам группы предлагается сесть так, чтобы на стуле, на котором обычно сидит ведущий, оказался самый светловолосый человек, справа от него должен сесть более темноволосый и так далее по кругу, чтобы самый темноволосый оказался на стуле, который стоит слева от ведущего. Во время игры не разрешается разговаривать. Стиль взаимоотношений будет проявляться и в том, как участники без слов советуются друг с другом, сотрудничают или пытаются оказывать давление и т. п.

Упражнение "Выбор лидера". Участники должны молча договориться, кто будет лидером дискуссии. На это молчаливое обсуждение группе дается примерно минута, после чего тренер просит избранного лидера поднять руку. Если группе не удастся выбрать лидера с первой попытки, игру можно повторить. Это упражнение в миниатюре отражает структуру группы и ее историю. Самый высокий показатель сплоченности — выбор лидером того участника, который "созрел" для ведения именно данной дискуссии: является экспертом в данной области, испытывает потребность именно сейчас проявить активность и нуждается в поддержке группы.

Опыт ведения групп партнерского общения показывает, что они редко достигают такого высокого уровня сплочения, когда легко выполняются два последних упражнения (Сидоренко Е.В. Указан. Соч.).

В группах, где продолжительность занятий составляет 8-16 часов, трудно говорить об эволюционных фазах развития. Группы с продолжительностью курса в 20-40 часов почти всегда проходят все фазы развития.

### **Эмоциональный тренинг.**

Предлагаемые ниже упражнения направлены на развитие у субъектов способности разбираться в своих чувствах, а также на развитие эмоциональной открытости, эмпатии, навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

#### *Разминочные упражнения.*

Целью разминочных упражнений является создание у участников тренинга соответствующего эмоционального настроения.

Упражнение "Здравствуй". Начинает один из участников и, обращаясь к соседу с чувством радости от встречи с ним, заканчивает фразу "Здравствуй...", выражая свое чувство и голосом, и жестом, и улыбкой.

Упражнение "Здравствуй, ты представляешь...". Члены группы по кругу здороваются этой фразой, описывая какой-нибудь интересный случай, смешной эпизод, который произошел с ними.

Упражнение "Здравствуй, я рад тебя видеть...". Участники тренинга обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу "Здравствуй, я рад тебя видеть...". Нужно сказать что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

Упражнение "Конвейер". Один из участников представляет, что у него в руках симпатичный, пушистый котенок, он гладит его, ласкает, а затем передает соседу и т. д.

**Упражнения, направленные на развитие способности регулировать свои чувства**

Упражнение "Волшебный кувшин". Руководитель просит членов группы представить, что они держат в руках кувшины, в которых находится какая-то жидкость, сообщает, что в них налито кофе, и просит выпить его; потом говорит, что в кувшине рыбий жир, горячий чай, касторка, горячее молоко с содой, минеральная вода и т. п. Затем организуется обмен переживаниями.

Упражнение "Физическое самочувствие". Ведущий просит участников тренинга последовательно воскресить в своей памяти то физическое самочувствие, которое они испытывали в связи с болезнью, физическими нагрузками, жарой, холодом, травмами, болью, здоровым сном и т. д. После этого члены группы делятся своими эмоциональными переживаниями.

Упражнение "Настроение". Ведущий просит посредством воспоминания о плохом или хорошем дне вызвать определенное настроение и пережить его.

Упражнение "Магнитная лента". Члены группы закрывают глаза и сосредотачиваются на звуках, окружающих их. Потом пытаются вызвать у себя воспоминания о различных звуках. Это могут быть громкий звонок междугороднего телефона, позывные радиостанции "Маяк", шум отбойного молотка, бульканье воды при наливании в стакан, звук бормашины, тихая приятная мелодия и т. п. При этом каждый раз фиксируются те чувства, которые они переживают. В случае необходимости участники могут поделиться своими переживаниями.

Упражнение "Круговая кинолента". От участников требуется определить вызывающую сильные эмоции тему сюжета: пожар, катастрофа, свадьба, день рождения и т. д. Затем на своем "внутреннем экране" составить киноленту (около 10 кадров). "Склеить" мысленно первый и последний кадры и прокручивать эту непрерывную ленту на своем "внутреннем экране", увеличивая скорость просмотра.

Упражнение "Одиночество". Руководитель дает задание: "Вспомните о времени, когда вы были особенно одиноки в своей жизни. Постарайтесь на 1-2 минуты воскресить это чувство, пережить его снова". После этого организуется обмен переживаниями. В случае необходимости группа оказывает психологическую поддержку своим членам.

## **Упражнения, направленные на тренинг эмоциональной открытости**

Упражнение "Вопрос — ответ". Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он бросает мяч партнеру. Тот, поймав его, должен перебросить мяч другому члену группы, произнося одновременно с действием собственную реплику, и т. д. Например: "Как ты себя чувствуешь?" — "Хорошо". — "Какое у тебя настроение?" — и т. д.

Упражнение "Разговор через стекло". Члены группы разбиваются на пары. Затем с помощью лишь жестов, мимики пытаются передать по очереди друг другу свое настроение, обсудить его, как бы находясь при этом перед звуконепропускаемым стеклом.

Упражнение "Без маски". Все участники по очереди берут карточки, которые лежат стопкой в центре круга, и без подготовки продолжают высказывание, которое начато в карточке. Высказывание должно быть искренним, на пределе откровенности, "открытости". Группа прислушивается к интонации, голосу говорящего, оценивает степень искренности. Если признается, что высказывание было искренним, то свою карточку берет сидящий слева и так же без подготовки продолжает начатое предложение. Если же группа признала, что высказывание было "зажатым", "шаблонным", то у участника есть еще одна попытка стать открытым для других, но только после всех выступлений.

В качестве примера приведем ряд незаконченных предложений: "Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...", "Особенно я не люблю, когда...", "Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...", "Бывало что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, когда...", "Однажды меня очень напугало то что...", "В незнакомом обществе я, как правило, чувствую...", "В обществе лиц противоположного пола обычно чувствую себя...", "Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно, я...", "Мне случалось проявить трусость. Однажды помню...", "Особенно меня раздражает то, что..."

Упражнение "Групповая картина". Один из участников берет чистый лист бумаги и, глядя на него, начинает описывать картину и то настроение, которое она у него вызывает. Потом передает лист соседу и т. д.

Упражнение "Последняя встреча". Руководитель дает инструкцию: "Сядьте в круг, закройте глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончены. Вы идете домой. Подумайте о том, какие чувства вы при этом испытываете. Через 2-3 минуты откройте глаза и опишите свои чувства".

Ниже предлагается **набор упражнений, направленных на развитие и совершенствование эмпатических способностей субъектов.**

Предварительно рекомендуется проводить ряд подготовительных занятий, позволяющих участникам тренинга развивать у себя навыки взаимодействия с партнером, навыки уподобления ему и т. д.

Упражнение "Согласованные действия". Члены группы разбиваются на пары и по команде тренера начинают имитировать различную совместную деятельность: пилку дров, работу на пожарной помпе, греблю, работу в кузнице и т. д.

Упражнение "Перетягивание каната". Участники (по парам) имитируют перетягивание каната. При этом основное внимание уделяется не самому факту, кто кого перетянул, а сопряженности действий партнеров. Нужно очень внимательно следить за действиями противника, предугадывать его возможные ходы, быстро реагировать на них. Канат должен все время находиться в натянутом состоянии.

Упражнение "Тень". Один из участников диады совершает какие-либо действия, другой, находясь за его спиной как тень, пытается их повторить. Потом участники меняются ролями.

Упражнение "Зеркало". Партнеры встают лицом друг другу. Один из них совершает какие-либо действия (например, причесывается), а другой пытается зеркально повторить их.

Упражнение "Сиамские близнецы". Члены группы делятся на пары. Ведущий просит представить, что они одно целое и как сиамские близнецы приросли друг к другу боками. Для этого необходимо крепко обнять партнера за талию и представить, что у них только по одной руке на каждого и три ноги. Необходимо время, чтобы привыкнуть к такому положению. Потом тренер просит "близнецов" сделать какое-либо действие, например, позавтракать и т. п.

**Упражнения, направленные на развитие понимания эмоционального состояния другого человека.**

Упражнение "Сыщик". Ведущий просит участников тренинга представить себя в роли сыщиков. Каждый должен наметить себе объект слежки — одного из членов группы — так, чтобы тот об этом не догадался. В процессе наблюдения необходимо определить, каково настроение у "подследственного", угадать, почему он сегодня такой. Упражнение длится около пяти минут. Затем результаты наблюдения обсуждаются.

Упражнение "Пойми другого". Каждый член группы должен в течение 2-3 минут описать настроение одного из партнеров, т. е. представить себе человека, прочувствовать его состояние, эмоции, переживания, и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух, а тот, чье настроение описывали, соотносит их со своим действительным состоянием, подтверждает или отвергает достоверность проникновения в свой внутренний мир. Комментарии в этом случае не нужны.

Упражнение "Эмоциональный портрет". Каждый из членов группы составляет список эмоциональных черт характера одного из участников тренинга, описывает свойства и качества его личности. В таком портрете должно быть 10-12 черт. Затем написавший его зачитывает свое произведение вслух, а группа решает, кто же это.

Упражнение "Телепатия". Один из партнеров невербальным способом, только выражением лица, передает свое настроение другому, который должен его воспринять.

Упражнение "Эмоциональное зеркало". Участники по очереди должны отразить внутреннее эмоциональное состояние друг друга и продемонстрировать его.

Упражнение "Враги". Один из участников садится в центр, а группа пытается представить врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть его врагами. После этого описывают те чувства, которые испытывал, испытывает или может испытывать по отношению к врагам сидящий в центре участник.

Находящийся в центре круга участник анализирует высказывания, предложения группы. Если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предложения других участников.

Затем его сменяет другой человек, решивший (по желанию или по жребию) оказаться в центре внимания группы.

Упражнение "Телефонный разговор". Упражнение выполняется в диадах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого они должны по манере говорить, по интонации голоса партнера определить его эмоциональное состояние. Результаты задания обсуждаются.

**Блок упражнений, связанный с повышением уровня эмпатии.**

Упражнение "Созвучие". Двое членов группы, встав спиной друг к другу, по сигналу руководителя начинают удаляться в разные стороны. Они должны одновременно оглянуться, причем без какого-либо сигнала со стороны группы или друг друга, т. е. они должны

почувствовать тот момент, когда партнер хочет оглянуться и сделать это. Затем они обмениваются своими ощущениями.

Упражнение "Перехват". Участники работают в парах. Один из партнеров имитирует какое-либо эмоциональное состояние, другой следит за ним и по команде тренера "Перехват!" пытается "подхватить" это состояние и развить его.

Упражнение "Двойной перехват". Отличается от предыдущего упражнения тем, что имитация состояний производится партнерами одновременно и по команде "Перехват!" они должны "перехватить" эмоциональное состояние друг друга.

Упражнение "Мой портрет". Каждый из участников по мере психологической готовности пытается выразить свои представления о том, каким его представляет группа, т. е. какими являются ощущения у каждого члена группы о нем, каким в целом является групповое чувство по отношению к нему. Самое главное — реакция группы и отдельных ее членов на эти высказывания.

Упражнение "Добрые проявления". Руководитель просит вспомнить, а затем рассказать о своих "добрых проявлениях" к кому-либо из близких, друзей, других людей и проанализировать свои чувства, возникающие при этом.

Упражнение "Несимпатичный человек". Вспомните кого-нибудь, кто вам не очень симпатичен. Представьте, что с этим человеком случилась беда, произошло несчастье. Опишите свои "добрые проявления", чувства, поступки, которые вы можете сделать по отношению к этому человеку.

Упражнение "Самый неприятный человек". Вспомните свои отношения с самым неприятным для вас человеком, с которым вы уже прервали все связи. А теперь, используя ретроспективный анализ межличностных отношений, попробуйте найти в его характере, поведении не менее 5-6 положительных качеств. Представьте, что у него или с ним случилось несчастье. Какие чувства при этом вы переживете, изменит ли это событие ваше отношение к очень неприятному для вас человеку?

### **Примерный план проведения тренинговых занятий.**

Каждое занятие (за исключением первого) начинается с ритуала приветствия, разработанного группой.

В зависимости от настроения в группе целесообразно предложить ее членам несколько разминочных упражнений. Это могут быть, например, психогимнастические упражнения типа "Здравствуй...". Следует заметить, что одно из них может использоваться и как ритуал приветствия.

Основная часть тренингового занятия планируется исходя из тех целей и задач, которые ставит перед собой его руководитель. На начальных этапах больше внимания, по-видимому, целесообразно уделять проблеме групповой динамики.

Не следует превращать занятия в калейдоскоп сменяющих друг друга упражнений. Необходимо стимулировать группу к обсуждению того, что происходит во время выполнения этих заданий, к анализу личностных или профессиональных проблем. Необходимо также помнить, что как каждая новая группа не похожа на предыдущую, так и каждое новое занятие будет отличаться от предыдущего. Поэтому тренеру не следует слишком жестко придерживаться сценария, а целесообразно ориентироваться на настроение и желания группы, всегда иметь в запасе целый ряд упражнений и творчески, с учетом своей интуиции, их использовать.

Полезным моментом организации занятия являются домашние задания, которые подбираются таким образом, чтобы закрепить эффект данного занятия, пролонгировать его. Проверка домашнего задания не должна вызывать ни малейшей ассоциации со школьной жизнью. Время проверки определяется исходя из характера задания (чему оно было посвящено, на что направлено и т. д.), а также настроения группы.

Очень полезной процедурой является рефлексия предыдущего занятия, которую целесообразно проводить на первых его этапах. Группа обычно садится в круг, и все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии, отвечая на вопросы тренера: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы сделать по другому? Какие претензии есть к группе, к руководителю?"

В конце занятия дается домашнее задание и выполняется ритуал прощания.

Диагностика эффективности тренинга может осуществляться при помощи анкет, опросников (типа САН), на основании анализа дневниковых записей участников группы, наблюдений руководителя и/или его ассистента.

## Как использовать фокус-группу для анализа ситуации педагогического взаимодействия

Практическому психологу иногда приходится сталкиваться с ситуациями, в которых тренинговая технология «в чистом виде» не может быть применена (например, группа по своему объему значительно превышает тренинговую). Как показывает опыт, в организации группового процесса целесообразнее использовать синтетический подход, который предполагает соединение процедур, относящихся к разным психотехническим направлениям.

В качестве примера такого подхода предлагаем технологическую схему, разработанную и детально описанную Санкт-Петербургскими психологами в "Практикуме по экспериментальной психологии" (Практикум по экспериментальной психологии // Под ред. А.А. Крылова. Ленинградский ун-т, 1990.). Согласно данной методике предполагается не только обсуждение, но и элементы ролевой игры, при этом она более регламентирована. Процесс разработки проблемы идет индуктивно — от частного к общему. В качестве учебного материала психолог подбирает конкретную жизненную ситуацию, значимую для участников группы. В процессе групповой работы она пошагово анализируется, с тем чтобы выявить и осознать психологическую проблему, лежащую в ее основе. Затем группа намечает психологически эффективные пути решения этой проблемы.

Данная методика удобна при работе с большими аудиториями (от 25 до 200 человек), превышающими размер обычной тренинговой группы, а также в тех случаях, когда традиционные методы социально-психологического тренинга невозможны из-за краткосрочности или одноразовости занятия.

Руководитель группы ставит перед собой частную и общую цели. **Частной целью** работы группы является помощь в решении профессионально значимых коммуникативных проблем ее участников. **Общая цель** — развитие социального интеллекта членов учебной группы: расширение социально-психологического поля зрения, обучение психологическому анализу ситуаций, умению понять точку зрения собеседника и большему осознанию собственных действий, а также повышение морально-этического уровня их взаимодействий с другими людьми.

**Процедура** подготовки занятия состоит в написании его программы — сценария. Это наиболее трудоемкая часть работы, требующая от психолога хорошего знания профессиональных и житейских проблем контингента (руководителей, учителей и т. д.), с которым он работает. Включенное наблюдение, интервьюирование и другие методы исследования позволяют психологу выявить наиболее значимые для данной группы коммуникативные проблемы, влияющие на ее профессиональную успешность. Затем психолог должен подобрать конкретную ситуацию, наиболее ярко воплощающую взятую им для групповой работы проблему. Далее он продумывает процедуру ее коллективного обсуждения.

**СОЗДАНИЕ МАЛОЙ ГРУППЫ.** Руководитель выбирает 6-8 человек из числа участников занятия. Малая группа должна репрезентировать аудиторию. При наборе группы из числа добровольцев ведущий следит, чтобы ее члены различались по полу, возрасту, профессиональному опыту, так как это создает возможность для появления необходимого группе различия мнений, точек зрения и широкого диапазона реакций. Могут быть введены дополнительные критерии отбора участников в зависимости от типа разбираемой проблемы. Во всех случаях недопустимо включение в состав группы лиц с психическими отклонениями. Группа рассаживается полукругом на сцене лицом к зрителям. Руководитель занимает крайнее место в группе.

**ЗНАКОМСТВО С ПРОБЛЕМОЙ.** Ведущий делает краткое вступление, называя тему предстоящей работы и ее цель, и предлагает конкретную ситуацию, которая послужит предметом анализа. Формы предъявления ситуации могут быть различными. Он может прочитать описание ситуации, показать отрывок видеозаписи, воспроизвести сценку в лицах. Ситуация должна быть компактной, короткой, с двумя-тремя действующими лицами и давать возможность выбора различных вариантов ее решения.

Так, например, психолог предлагает проанализировать, от чего зависит успех или неуспех просьбы, обращенной педагогом к подростку. Описывается ситуация: в пятницу, закончив последний урок, преподаватель неожиданно вспоминает, что необходимо украсить класс к завтрашнему мероприятию. Он забыл предупредить об этом дежурных и сейчас может рассчитывать только на то, что уговорит помочь двух задержавшихся в классе ребят. Преподаватель говорит им: "Ребята, не могли бы вы остаться и помочь мне в важном и срочном деле — надо украсить наш класс". Ребята отвечают: "А почему мы? Мы сегодня заняты, мы на дискотеку идем!" Ведущий предлагает участникам группы придумать несколько реплик от лица преподавателя, с тем чтобы ребята все-таки ему помогли.

**СБОР БАНКА ТИПИЧНЫХ РЕАКЦИЙ.** Цель этого этапа состоит в том, чтобы собрать разные варианты поведения людей в предложенной ситуации и выявить наиболее характерные. Каждый участник группы дает свой вариант того, что бы он сказал, будучи на месте одно из персонажей. После того как выскажется вся группа, ведущий может пополнить банк наиболее интересными предложениями участников-наблюдателей, сидящих в зале. Все это составит материал для дальнейшего анализа. Иногда такой материал руководитель собирает заранее и предлагает его группе в игровой форме.

На этом этапе работы решаются следующие психологические задачи:

1) знакомство с широким репертуаром ответов разных людей на заданную ситуацию обогащает поведенческий опыт, позволяет эмоционально прочувствовать ситуацию;

2) разнообразие предложенных вариантов заставляет сравнивать, появляется понимание множественности решений, возникает проблема выбора, а значит и критериев этого выбора.

**ОБСУЖДЕНИЕ И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТОВ РЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ.** На этом этапе ведущий должен ввести двуединые критерии оценки эффективности действий участника обсуждаемой ситуации. Коммуникативное поведение считается эффективным, если: участники ситуации успешно выполнили стоящую перед ними практическую задачу и одновременно сохранили или сформировали положительное отношение друг к другу.

В начале группового обсуждения следует вернуться к примеру с преподавателем, попросившим ребят помочь украсить класс. Участники определяют взаимодействие как ситуацию личной просьбы, где позиции сторон (педагог — ученики) одноуровневые, иерархически не соподчинены, т. е. партнер может просьбу выполнить, а может и отказать. Затем группа переходит к конкретному анализу ответов каждого участника занятия с точки зрения двух критериев эффективности. Например:

А. "Ребята, нам нужно украсить класс! Это важное мероприятие. Его надо выполнить, а то мы окажемся на последнем месте! Если вы сейчас уйдете, не забудьте, что вам скоро предстоит сдавать мне экзамен!"

Б. "Ребята, я попал в ужасное положение. Совсем забыл всех предупредить, что надо украсить класс. А то будет скандал, меня будут ругать! Только на вас надежда. Давайте-ка, останьтесь. А на дискотеку в другой раз сходите. От вас не уйдет!"

В. "Ребята, я понимаю, что дискотека для вас дело важное. Я не могу от вас требовать, могу только просить. Виноват, забыл и не предупредил всех вовремя, что надо украсить класс к завтрашнему дню. Здесь работы минут на 40. Прикиньте, как у вас со временем до дискотеки? Если вы мне пожертвуете даже 20 минут, это будет значительная помощь. Остальное я попробую доделать сам. Как?"

Критерии эффективности применительно к данной ситуации будут определяться тем, останутся ли ребята помочь и с какими чувствами они будут оформлять класс. Групповое обсуждение с учетом этих критериев позволяет развести и по-разному оценить ответы А, Б и В. Несмотря на внешние различия ответов А и Б, участники группы уловят сходство между ними: упор на выполнение задачи, пренебрежение интересами учащихся. Преподаватели А и Б не учитывают их планы, не ценят их время, исходят из своих интересов, распоряжаясь и манипулируя (пугают, пытаются разжалобить), не доверяют ребятам самим принять решение.

Основная задача руководителя состоит в том, чтобы помочь участникам группы научиться проводить микроанализ отдельных реплик, воспитывая наблюдательность и точность в обработке психологической информации. Так, пофразовый разбор ответа В позволит заметить, что это единственный вариант, где педагог действительно контактирует с ребятами и уважает их: слышит их слова, признает значимость их занятий и ценность их времени, позволяет им самим разрешить ситуацию, помня, что это ситуация просьбы.

На этом этапе работы группы решаются следующие психологические проблемы:

1) участники группы должны научиться рассматривать, ситуации общения как коммуникативные задачи с набором условий, правилами, моделями поведения, предсказуемыми последствиями отдельных ходов и т. д.;

2) микроанализ реплик и использование критериев коммуникативной эффективности должны повысить самоконтроль участников группы в ситуациях общения, научить не удовлетворяться интуитивными решениями или оценками;

3) участники группы должны учиться различать внутреннюю психологическую структуру ситуации (позиции участников, их ведущие мотивы и цели, отношение к партнеру и т. п.) сквозь внешний материал конкретных взаимодействий персонажей.

## **ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ И ПОСТАНОВКА ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ.**

Материал, полученный группой на предыдущем этапе, наглядно показывает, что добиваться своего человек может по-разному. Педагоги и другие специалисты, у которых общение составляет основу их профессиональной деятельности, в процессе психологического обучения, прежде всего, стремятся овладеть внешней стороной общения, "технологией" и приемами, позволяющими достичь ощутимых результатов.

На этом этапе ведущий помогает группе перейти на более глубокий уровень разработки ситуации и ставит вопрос о целях взаимодействующих партнеров. Он должен научить членов группы осознавать свои цели и психологическую значимость взаимодействия с партнером. Это особенно важно для педагогических ситуаций.

Чем больше обнаруживается разрыв между желаемым и реальным результатом общения, тем субъективно труднее такая ситуация для данной группы. Очень важно для членов группы совместно сформулировать глубинную психолого-педагогическую проблему, лежащую в основе трудной ситуации. Так, неуспех многих преподавателей в связи с обращенной к ученику просьбой, вызвавшей у того раздражение и нежелание на нее откликнуться, связан не просто с неумением ее высказать (что, возможно, получалось у них в ситуациях со взрослыми), а с внутренним ощущением своего превосходства над личностью ученика, нежеланием его просить, перед ним "унижаться".

Подводя итоги этого этапа работы группы, руководитель должен помочь ее членам в процессе обобщения обсуждаемого материала подойти к следующим выводам:

1) обнаружить на собственном опыте, что в зависимости от целей — подавить или повысить инициативность, ответственность, самостоятельность и т. п. — к нужным результатам приводят самые разные способы поведения;

2) обучение тому, как себя вести в ситуации без осознания того, кто я и для чего я это делаю, обречено на неуспех. Здесь уместные комментарии ведущего легко докажут несостоятельность "рецептурного" обучения общению ("Скажите нам, как надо делать") и раскроют в конечном счете циничность манипуляторства как способа общения с людьми.

Осознание и принятие глубинной психологической проблемы группой или большинством ее членов позволит сделать шаг к большей личностной коммуникативной компетентности.

**СОЗДАНИЕ ГРУППОЙ ИДЕАЛЬНОЙ МОДЕЛИ НОВОГО ПОВЕДЕНИЯ.** Группа может принять новую, более адекватную установку в отношении разбираемой ситуации и действующих лиц и сформировать идеальную модель поведения в данной ситуации. Например, в ситуации просьбы важно не смешивать ее с ситуацией требования, необходимо отчетливо формулировать объем просьбы, учитывать возможности партнера и его интересы и т. д. Эту новую модель участники группы под руководством ведущего могут начать осваивать и вводить в свой поведенческий репертуар в процессе тренировочных упражнений.

**ИНСТРУКЦИЯ НАБЛЮДАТЕЛЯМ:** "Ваша задача продемонстрировать навыки психолога-наблюдателя. Постарайтесь письменно зафиксировать основные психологические моменты, повлиявшие на ход обсуждения проблемы. По окончании работы группы подготовьте ответы на следующие вопросы: насколько полно использовал ведущий все предложения и идеи участников обсуждения? все ли члены группы удовлетворены своим участием в работе? насколько психологически корректно подведены итоги обсуждения? каковы самые удачные моменты и находки в проведении обсуждения данным ведущим? имеются ли замечания ведущему?"

В качестве темы для самостоятельной подготовки и написания сценария и проведения группового занятия можно взять проблемные ситуации: 1) одобрения и поощрения, 2) критические высказывания учителя по отношению к ученику, руководителя — к подчиненному, родителя — к ребенку.

Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт.- Мн.:Изд. В.П.Ильин, 1998. — 352 с.

## **ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ**

Совершенствование педагогического общения воспитателей

## ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

Чтобы выделить компоненты, которые можно оптимизировать, рассмотрим структуру педагогической деятельности сквозь призму структуры коммуникативного воздействия: КТО — КОМУ - ЧТО - КАК — С КАКИМ ЭФФЕКТОМ СООБЩАЕТ (ПЕРЕДАЕТ).

Поясним эти компоненты, КТО - субъект коммуникативного воздействия, в данном случае воспитатель. КОМУ — объект коммуникативного воздействия, т.е. отдельный ребенок или группа дошкольников.

ЧТО - содержание коммуникативного процесса, это может быть программный материал или личностно-ориентированное содержание в целях изменения, развития личности ребенка, КАК - конкретная педагогическая техника, на основе той или иной педагогической технологии, кость ком которой являются средства общения. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СООБЩЕНИЯ- степень совпадения содержания передаваемого воспитателем с содержанием адекватно воспринятым ребенком (или коллегой).

В интересующем нас социально-психологическом плане акценты необходимо сделать на совершенствование социально-психологических свойств личности воспитателя и оптимизации средств педагогического воздействия, т.е. компонентах КТО и КАК.

**И. У п р а ж н е н и е**, где используется один из вариантов передачи сообщения по цепочке о чужих слов для диагностики вербальной компетентности в когнитивной сфере.

Участвуют все воспитатели. 5-7 воспитателей выходят из комнаты. Процедура: первому из участников ставится задача внимательно выслушать сообщение от ведущего игры, а затем как можно точнее передать именно смысл сообщения, а не дословно, следующему участнику, приглашаемому в аудиторию, который, в свою очередь, передает текст дальше по цепочке. В итоге заслушивается сообщение в интерпретации последнего из игроков. Все остальные воспитатели являются зрителями в этой диагностической и обучающей игре и должны проследивать все изменения сообщения при передаче по цепочке живых коммуникаций. Сам текст может быть разной степени трудности.

Например:

1. Многие многодетные родители говорили мне о том, что по сравнению с первым ребенком другие их дети более независимо от родителей. Они отмечали, что их первенец почти всегда с трудом знакомился и долго не включался в игру с другими детьми. Малыш становился застенчивым в новых, незнакомых ситуациях, старался быть рядом с родителями, требовал от них большого внимания. Всем окружающим он казался избалованным ребенком.

Однако далеко не во всех семьях наблюдается наибольшая зависимость от родителей именно у первого ребенка. Иногда более зависимы вторые или третьи дети. Встречаются семьи, в которых вообще не наблюдается такое явление. Но если в семье есть тенденции к зависимости, то она чаще всего обнаруживается у самого старшего ребенка.

Зависимость от окружающих у детей развивается настолько постепенно, что родители порой и не замечают этого процесса. В отношении первенца они обычно осознают эту зависимость только после рождения второго малыша.

Какие чувства заставляют родителей, на мой взгляд, так волноваться при воспитании первого ребенка, в результате чего он оказывается в большой зависимости от них?

Главная проблема молодых родителей, на мой взгляд, состоит в том, что вся масса чувств, накопленная еще в преддверии рождения малыша, беспокойная неуверенность и радостное предвкушение, вырывается наружу и обрушивается на первенца". (Б. СПок Разговор с матерью. -М., Прогресс, 1988. — С.72 - 72).

2. "Мне всегда казалось, что к материнству, да и вообще к семейной жизни я была подготовлена неважно. Судите сами.

Во-первых, моя эрудиция в области педагогики, несмотря на педагогическое образование, была до обидного скудна. Богатства, заключенные в трудах великих педагогов прошлого и настоящего, были когда-то «пройденны», но моими не стали.

А во-вторых, для меня и практика сводилась всего лишь к четырехлетнему стажу работы со старшеклассниками. Я ничего — буквально ничего! — не знала о младенческом и вообще о дошкольном возрасте, до 29 лет ни разу не только не держала, но даже и не видела развернутого младенца. Все мои представления о народных воспитательных приемах и обычаях ограничивались «Ладушками» «Сорокой-воровкой» (её я знала, впрочем, не до конца) и рассказами бабушки о том, что «за столом ни гу-гу, а то ложкой по лбу». Не богато, как видите.

Как выяснилось довольно скоро, не был обременен всеми этими знаниями и мой супруг, и нам в семье многое пришлось постигать с азов, методом проб и ошибок, открывать не только новое, но и давно известное. Плохо, конечно, но нет худа без добра: приобретение чужого опыта до своего, усвоение великих мыслей тогда, когда собственная мысль еще ни над чем не побилась, не помучилась, направляют твою жизнь в колею указанной кем-то дороги. Ехать-то, конечно, легче и ровней, приятней, надежней, но... Как это объяснить. Когда сам идешь, да еще по буеракам, по бездорожью, каждый километр буквально отвоеванная у пространства, все в тебе напряжено: и мышцы, и мысли, и чувства, и ты постигаешь закономерности жизни не готовыми формулами, а всем существом своим, каждой клеточкой тела. Каждая ошибка — урок, каждый просчет учит, каждая удача окрыляет, делает уверенней, крепче. На этом пути ждут открытия, радость творчества и "вечный бой"... Наша родительская доля складывалась именно так, и мы постепенно уверовали.; в то, что все в семье, от фундамента до крыши, мы построим сами, начиная чуть ли не с нуля". (Амосов Н М., Никитина Л.А., Воронцов Д.Д. Страна детства. Сборник. -М.: Знание, 1990. С.93-94).

3. Часто можно встретить мнение, что материнство облагораживает женщину, что лишь как мать она созревает духовно. Да, материнство ставит огненными буквами вопросы,

охватывающие все стороны внешнего и внутреннего мира, но их можно и не заметить, трусливо отодвинуть в далекое будущее или возмущаться, что нельзя купить их решение.

Велеть кому-нибудь дать тебе готовые мысли - это поручить другой женщине, родить твое дитя. Есть мысли, которые надо самому рожать в муках, и они-то самые ценные. Это они решают, дашь ли ты, мать, грудь или вымя, воспитаешь как человека или как самка, станешь руководить или повлечешь на ремне принуждения или, пока ребенок мал, будешь играть им, находя в детских ласках дополнение к скупым или немилым ласкам супруга, а потом чуть подрастет, бросишь без присмотра или захочешь переламывать.

Корчак Я. Избранные педагогические произведения: Пер. с польск. К. Э. Сенкевич. -М.: Педагогика, 1979. — С. 27-28).

Воспитателям можно предложить один из этих текстов или выбрать отрывок самостоятельно.

Результаты задания, наверное, развеют некоторые иллюзии воспитателей и побудят более объективно взглянуть на ряд собственных психологических качеств. Результаты, как правило, демонстрируют всем участникам и зрителям полный эффект "испорченного телефона", когда первоначальное сообщение искажается до неузнаваемости в конце цепочки, а часто уже в её первых звеньях.

Совершенство общения, можно было бы ограничиться совершенствованием речи. Но как показывает многочисленные исследования большую часть информации мы передаем и получаем с помощью неречевых (невербальных) средств общения. При этом получается картина, когда мы получаем от других людей очень богатую информацию выраженную не вербально, но не умеем ее распознать и адекватно прочесть, с другой стороны, очень много информации мы передаем через невербальные средства другим людям, но не способны контролировать эту передачу. Следовательно, совершенствование требует, как передача, так и чтение невербального содержания, в основном и создающего контекст - неявный, скрытый смысл любого сообщения.

Основные группы невербальных средств общения достаточно подробно описаны в современной отечественной и зарубежной литературе, поэтому мы ограничиваемся их перечислением.

1. Организация коммуникативного пространства.
2. Распределение времени в коммуникативном процессе.
3. Язык взгляда
4. Мимика
5. Пантомимика
6. Позы
7. Язык жестов
8. Паралингвистические элементы голоса.

**II Упражнение** по диагностике невербальной компетентности в эмоциональной сфере.

**Процедура:** воспитатели располагаются по кругу лицом к его внешней стороне и спиной к центру. Ведущий предлагает одному из игроков задуматься, а затем выразить не вербально какое-либо эмоциональное переживание, используя мимику, жестикуляцию, взгляд, пантомимику. Воспринимать такую передачу должен только ближайший партнер по кругу, он должен постараться понять полученное невербальное сообщение и передать его дальше. Можно использовать стандартный стимульный фотоматериал. Эффективность такого типа упражнений намного повышает использование видеотехники, т.к. облегчает для участника переход в рефлексивную позицию в отношении себя и других.

Скорее всего здесь также сработает феномен "испорченного телефона", когда итоговое эмоциональное выражение в процессе передачи может даже приобрести противоположный знак по сравнению с исходным.

**III. Упражнение.** Если первая игра в "испорченный телефон" одновременно диагностирует и развивает умение личности в рамках коммуникативной составляющей процесса общения, предыдущее упражнение развивает умения в границах его перцептивного компонента, то следующее упражнение затрагивает умения в мере интерактивной составляющей.

В данном случае инструкция предъявляется ведущим вербально, но ее выполнение требует совершение действий в определенной последовательности. Таким образом, задействуется в значительной мере волевая сфера личности и в то же время диагностируются и развиваются организаторские способности.

**Процедура:** выбираются участники в количестве 6-8 человек, составляющие как бы одну команду. Остальные являются зрителями, участникам предлагается распределиться по номерам и они предупреждаются, что передача инструкции начинается с наименьшего номера, Обращается внимание также на то, что последний игрок (например, под номером шесть или восемь) должен будет не рассказать инструкцию, а её выслушать, т.е. ведущий сообщает инструкцию первому номеру, тот передает её второму номеру, тот третьему и т.д.

Приведем содержание инструкции: "Последний член Вашей команды, войдя в аудиторию, должен не рассказать, а выполнить следующие действия:

1. Выбрать пять человек, не являющихся членами вашей команды;
2. Построить их слева направо в алфавитном порядке их фамилий, но начиная со второй буквы фамилий;
3. Последнему в образовавшемся ряду дать задание перестроить оставшихся по любому принципу и последнему в этом новом ряду сказать слова утешения, в связи с тем, что он оказался последним;
4. Последний член Вашей команды обязан доложить ведущему игры, что задание выполнено.

При разъяснении инструкции первому номеру особо акцентировалось внимание на том, что инструкцию исполняют два человека: сперва последний член команды, затем участник, оказавшийся в алфавитном ряду последним, и снова последний член команды. Пользоваться какими-либо записями не разрешается. В процессе данной игры часто наблюдается проявление участниками невнимательности, и даже безответственности к проблемам партнера, неумение или нежелание встать на его место, взглянуть на ситуацию его глазами.

Качество личности, проявляющееся в способности посмотреть на себя со стороны, с позиции другого человека, получило в социальной психологии название рефлексии. Рефлексивность мышления и общения рассматриваются многими исследователями как чрезвычайно важное и необходимое качество воспитателя, развитие которого способствует как совершенствованию общения, так и росту педагогической компетентности и творческой личности в целом. Многие барьеры понимания возникают из-за нерефлексивности позиций участников коммуникации, неумения адекватно воспринимать себя во взаимосвязи с окружающими людьми.

**IV Упражнение** диагностирующее и развивающее рефлексивность мышления и общения.

**Процедура:** одному воспитателю ведущим дается карточка с изображением каких-либо геометрических фигур (см. рисунок) и предлагается описать вслух словами данное изображение, таким образом; Атомы все остальные участники смогли точно воспроизвести это геометрическое изображение, нарисовав у себя на листе бумаги. Первому игроку запрещается делать любые поясняющие жесты и вообще использовать невербальные средства, а остальным — что-либо уточнять. По окончании демонстрируется само эталонное изображение, и выявляются участники, успешно справившиеся с заданием. Если ни один из участников-воспитателей слушателей не справится с заданием, то виновником их ошибочного восприятия считался воспитатель, передавший сообщение. Если хотя бы один из слушателей правильно воспроизведет изображение, то ответственными за ошибочное восприятие во всех остальных случаях считаются сами участники, воспринимавшие сообщение.

В этом, на первый взгляд простом задании, для его успешного выполнения основному игроку необходимо занять рефлексивную позицию, т.е. в процессе передачи невербального содержания вербальными средствами он должен стараться постоянно оценивать и проследивать то, как воспринимается его пояснение остальными участниками. От него требуется слушание себя, но с позиции других. Тем более что обратная связь специально запрещается инструкцией. Очень немногие воспитатели оказываются к этому способными без соответствующей тренировки.

Другая сложность данного упражнения заключается в необходимости для участников интенсивной параллельной работы двух полушарий мозга, обеспечивающих, как известно, с одной стороны, понимание логики слов и осуществление аналитического мышления, с другой стороны, понимание логики образов и функционирование синтетического, целостного

мышления. Так, первый игрок вначале переводит для себя геометрический образ в слова, предъявляемые слушателям, которые, в свою очередь, переводят их в образы. Следует подчеркнуть, что общение, и тем более педагогическое общение, в большей степени насыщено невербальными средствами, обеспечивающими адекватность понимания, поэтому такая способность к "переводу" с одного языка общения на другой представляется исключительно значимой для педагогического творчества. Развитие таких "лингвистических" способностей также требует специально направленных усилий.

V. Следующее **у п р а ж н е н и е** было создано на материале известной загадки о колпаках, надетых на мудрецов. Оно направлено на выявление глубины рефлексии участников.

**Процедура:** вызываются два воспитателя, им демонстрируется три бумажных треугольника — два красных и один белый. Дается инструкция: "Я повешу Вам на спину по одному из треугольников. Теперь посмотрите, какого цвета треугольник на спине у партнера, и попытайтесь догадаться какого цвета Ваш треугольник. При этом Вы должны обосновать в свою догадку".

Затем первому, и второму участнику вешаются на спину красные треугольники, а белый прячется ведущим в карман. Остальные воспитатели получают задание представить рассуждение игрока в письменном виде. Процесс размышления игроков должен проходить в тишине, и первую догадку желательно высказать так, чтобы слышал только ведущий. При всей прозрачности задания, рассчитанного на первый уровень рефлексии, оно оказывается достаточно сложным для воспитателей, что скорее свидетельствует о не тренированности рефлексивного мышления.

Верный ход рассуждений следующий. Один воспитатель рассуждает: "На нем красный, на мне может быть белый или красный". Другая воспитательница тоже видит красный. И догадывается: "На мне красный".

Если же игроки справляются с этим заданием, то можно предложить более сложный его вариант, рассчитанный на более глубокую рефлексия. В таком случае предъявляются пять треугольников - три красных и два белыми треугольника, Приглашаются три участника. Повесить на спину можно либо два красных и один белый треугольник, либо три красных треугольника. Инструкция сохраняется. Как правила, среди самих участников или слушателей находится личность, обладающая достаточно развитой рефлексией, чтобы справиться со всеми предложенными заданиями. Тогда остальным полезно проследить за ходом рассуждений.

В заключении занятия остановитесь кратко на вопросе о барьерах общения и путях их решения.

Следует, разумеется, учитывать, что предлагаемые рекомендации по преодолению барьеров взаимопониманию и взаимодействия носит ориентировочный, приблизительный характер,, и за каждой из них стоит интенсивная работа личности по саморазвитию. Барьерами являются: (Атватер И. Я вас слушаю. -М.: Экономика, 1988 )

I. Неискренность партнеров по общению, когда они не говорят

того, о чем думают, на самом деле, что чувствуют и чего действительно хотят. Объясняется это, скорее всего опасением, что данная информация может быть затем использована против них самих.

Единственной рекомендацией: может, наверное является установление доверительных отношений между воспитателем и детьми, (воспитателем и родителями, воспитателем и воспитателем, воспитателем и администрацией дошкольного учреждения), что возможно лишь в контексте педагогики сотрудничества.

2. Недостаток внимания к собеседнику и его сообщению, когда оно передается или получается.

Когда педагог является передающим сообщением, он должен вначале вызвать интерес и внимание, создать установку на активное слушание. Когда педагог является получателем сообщения, он должен выглядеть снисходительным по отношению к ребенку, его родителям. Причем, такое снисхождение может проявиться не только вербально, но и невербально, что хуже поддается контролю. Он должен стараться проявлять искренний интерес и выглядеть заинтересованным собеседником.

3. Пропуск неприятной для себя информации. Опасностью здесь являются импульсивная оценка - стремление оттолкнуть все, что противоречит моему мнению. Людям свойственно отождествлять свое мнение со своим "Я", с чувством собственного достоинства, что является одним из самых драгоценных чувств для человека. А раз это самое дорогое, то человек отбрасывает все, что противоречит его мнению и высказывает импульсивную оценку. «Этого не может быть, это не так». Импульсивной оценкой мы как бы показываем, что речь уже идет не о проблеме, а об амбициях - я свое достоинство ценю больше, чем твое. Демонстрируя это, мы создаем дополнительный барьер - игнорируем чувства партнера по общению, т.к. ваши чувства перекрывают поток чувств от другого человека.

Воспитателю можно рекомендовать с целью обхождения этого барьера стараться продемонстрировать своим коллегам, родителям своих воспитанников свое понимание их мыслей, чувств, и на таком психологическом фоне импульсивная оценка у партнера не выскочит, т.к. идет двустороннее движение чувств.

4. Барьеры межличностного понимания, связанные с феноменами "стерео типизации", эффекта ореола", "проекцией" и др.

Общей, рекомендацией здесь будет служить повышение воспитателем собственного уровня рефлексивности понимания общения.

5. Несовпадение речевого сообщения и его невербального сопровождения. Например, Несовпадения значения слов и интонации, с которой они произносятся и т. п.

Рекомендуется совершенствование педагогом как речевых, так и неречевых средств общения и усиление осознанности использования выразительных средств.

6. Неумение слушать. Сюда можно отнести и барьер испорченного телефона" при передаче сообщения с чужих слов, и отклонение от линии беседы, и неумение к ней вернуться, и приписывание другому вины за искажение сообщения, и барьер априорного мнения, которым

заслоняются как щитом от чужого мнения, если оно не Совпадает с Собственным, это Ленивые вопросы на которые невозможно получить

ответы по сути дела, это неумение поставить себя на место партнера, взглянуть на Ситуацию его глазами. Это очень сложный, комплексный барьер.

Соответственно и рекомендация носит комплексный характер. Что - бы не впасть в заблуждение, воспитателю желательно ориентироваться на первоисточники Сообщения, а повысить точность восприятия можно за счет активизации всех познавательных процессов. Не упустить тему можно, если развивать учение отслеживания Сообщения. Причину же помех и искажения сообщения, прежде всего надо поискать у себя. Попробуйте ответить: что могло помешать в Вас самих правильно услышать и понять этого человека. Проверьте свое понимание, перефразировав слова собеседника. уточните у него самого, правильно ли Вы его поняли, что он имел в виду то-то. Априорное мнение, - т.е. уже сложившийся взгляд и оценка чего-нибудь, - очень сильная защита.

И действительно великим умением является Способность отстраниться от своей позиции, суждения и слушать, будучи открытыми, для общения. Важно уяснить, что понять и принять - совершенно разные вещи. Принять - означает согласиться, и мы не обязаны этого делать. А вот понять другого, ставить себя на его место, мы, наверное, должны пытаться.

В итоге можно заключить, что совершенствуя педагогическое общение, являющееся по своей природе творческим процессом, мы в свою очередь стимулируем развитие целого ряда личностно-профессиональных качеств творческой личности воспитания.

#### Литература:

1. Амосов Н М., Никитина Л.А., Воронцов Д.Д. Страна детства. Сборник. -М.: Знание, 1990. С.93-94.
2. Атватер И. Я вас слушаю. -М.: Экономика, 1988
3. Б. СПок Разговор с матерью. -М., Прогресс, 1988. — С.72 - 72.
4. Корчак Я. Избранные педагогические произведения: Пер. с польск. К. Э. Сенкевич. -М.: Педагогика, 1979. — С. 27-28).

#### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЗАПОДОЗРИТЬ ЖЕСТОКОСТЬ И НАСИЛИЕ**

**Возраст 0-6мес.:** малоподвижность, безразличие к окружающему миру, отсутствие или слабая реакция на внешние стимулы, в 3-6 мес.-редкая улыбка.

**Возраст 6мес. -1,5 года:** боязнь родителей, боязнь физического контакта со взрослыми, испуг при попытке взрослых взять на руки, постоянная беспричинная настороженность, плаксивость, хныканье, замкнутость, печаль.

**Возраст 1,5-3 года:** боязнь взрослых, редкие проявления радости, плаксивость, реакция испуга на плач других детей, крайности в поведении – от агрессивности до безучастности.

**Возраст 3 – 6 лет:** пассивная реакция на боль, отсутствие сопротивления, примирение со случившимся, заискивающее поведение, чрезмерная уступчивость, ночные кошмары, страхи, регрессивное поведение (проявление действий или поступков, характерных для более младшего возраста)

- болезненное отношение к критике; агрессивность, лживость, жестокость по отношению к животным, младшим; воровство, склонность к поджогам;

- несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении, сексуальные игры с собой, сверстниками или игрушками, открытая мастурбация, нервно-психические расстройства и т.п.

**младший школьный возраст:** стремление скрыть причину повреждений и травм, одиночество, замкнутость, стремление к уединению, отсутствие друзей или ухудшение взаимоотношений со сверстниками, боязнь идти домой после школы, низкая успеваемость; - несвойственное возрасту сексуально окрашенное поведение, стремление полностью закрыть тело одеждой, даже если в этом нет необходимости и т.п.

**Подростковый возраст:** депрессия, низкая самооценка, побеги из дома, криминальное или антиобщественное поведение, употребление алкоголя, наркотиков, угрозы или попытки самоубийства, сексуализированное поведение, жалобы на боли в животе и т.п.

**Для всех возрастов:** задержка физического и умственного развития, задержка речевого и моторного развития, плохая успеваемость, нервный тик, энурез, нарушения сна, тревожность, различные соматические заболевания (ожирение, резкая потеря веса, язва желудка, кожные заболевания, различные аллергии), длительные подавленные состояния, печальный или утомленный вид, опухшие веки, нарушения аппетита, постоянный голод или жажда, санитарно-гигиеническая запущенность, педикулез, стремление любыми способами, вплоть до нанесения самоповреждений, привлечь к себе внимание окружающих и т.п.

## **ТИПЫ – СХЕМЫ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ.**

**(по С.Фрайд, П.Хоулт, В.Гиллхам и др.)**

«**Ребенок-мишень**» - ребенка считают слишком пассивным, либо очень активным и, как результат, он становится объектом агрессии в семье. Такая ситуация часто складывается, если ребенок имеет физические или умственные недостатки. Усугубляется положение ребенка, если он любим одним из родителей.

«**Критическая ситуация**» (стечение обстоятельств) – потеря работы, разлука с любимым и другая ситуация могут вызвать вспышки жестокого поведения.

«**Отсутствие навыков отцовства и материнства**» - родители не готовы к той ответственности, которую налагает на них отцовство и материнство и не имеют других стратегий поведения, кроме крика, запугивания, избияния.

«**Необразованный родитель**» - отсутствие элементарных знаний о возрастных особенностях развития детей и неумение учитывать особенности детской психики.

«**Модель домашнего насилия**» - жестокое поведение часто отмечается у родителей, которые в детстве сами подвергались насилию или были свидетелями жестокого отношения.

«**Изоляция от внешнего мира**» - нежелание и неумение налаживать контакты с другими людьми и, как следствие, потребность в уединении и агрессия на любые попытки его нарушить.

«**Семейные стереотипы**» - нарушение традиционных схем поведения жестоко карается родителями (подростковая беременность, нарушения традиций семьи, этические нарушения и т.п.).

## ПРОГРАММА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

Вряд ли найдется человек, которому не интересно узнать, каков он, на что способен, в чем его истинные достоинства, какие слабости больше всего мешают ему на пути к желанной цели, как его воспринимают окружающие и т.д.

**Цель программы:** психологическое просвещение детей и взрослых, обучение практическим приемам оказания психологической помощи себе и другим с целью самораскрытия, самопознания и самоактуализации в личной жизни и профессиональной деятельности, приобретения уверенности в себе, умения самокритично оценить недостатки своего характера, уберечься от лишних стрессов, а также для определения перспектив развития личности.

### **Задачи:**

- ~ обучение основным приемам общения, способам бесконфликтного поведения, умению анализировать ситуации и принимать решения, развитие эмпатии, рефлексии;
- ~ консультирование психологических проблем личности и деятельности;
- ~ обучение основным приемам преодоления барьеров и страхов, развитие умения ориентироваться в сложных ситуациях, анализировать мотивы собственного поведения и поступков других людей;
- ~ выявление индивидуальных особенностей и перспектив развития личности.

Психолого-педагогическая работа строится по нескольким направлениям.

**Психологическое просвещение и пропаганда психологических знаний** осуществляется путем использования материалов научной и научно-популярной литературы, групповых и индивидуальных бесед, сюжетно-ролевых и психологических игр и др.

**Психологическое консультирование** по основным проблемам личности (групповое, индивидуальное, соконсультирование).

**Психологическая диагностика и коррекция личностных проблем** – наблюдение, анкетирование, тестирование, реализация специальных корректирующих программ, тренинг и видеотренинг и др.

**Социологические исследования** – изучение психологического климата в коллективе, особенностей социально-психологической ситуации, анализ основных психологических проблем личности педагогов и их взаимоотношений с учениками и родителями.

**Реализация специальных проектов индивидуальной коррекции личности:** «Мои перспективы», «Избавимся от синдрома хронической усталости», «Избавимся от тревоги и беспокойства» и др.

**Основные методы и методические приемы:** в основу семинара и для групповой, и для индивидуальной работы положены как методы активного обучения (лекции-беседы, дискуссии, разбор конкретных ситуаций, деловые и ролевые игры, психологические упражнения и тренинг, тестирование, анкетирование, анализ ситуаций и собственных ощущений), так и методы индивидуальной работы с личностью.

Программа рассчитана на работу с детьми, педагогами, психологами, воспитателями и базируется на особенностях современной социальной ситуации. Программа апробирована в работе пяти специализированных смен на базе МДЦ «Артек», ВДЦ «Орленок», результаты ее реализации отражены в публикациях и научных сборниках (1993, 1995, 1998), журнале «Педагогика» (1996) и др.

### **Тематический план и программа «Помоги себе сам!» (20ч.)**

#### **1. Что мы знаем о себе? (6ч.)**

- ~ знакомство (2ч.)
- ~ мышление, сообразительность, логика (1ч.)
- ~ внимание, развитие наблюдательности (1ч.)

- ~ память и ее развитие (1ч.)
- ~ способности (1ч.)

## 2. Как мы пытаемся понять других? (7ч.)

- ~ рефлексия и ее развитие; (1ч.)
- ~ анализ мотивов поведения, упражнения на развитие рефлексии (2ч.)
- ~ основные правила общения (2ч.)
- ~ развитие умения вести разговор, выслушивать собеседника, вовремя вступать в разговор и выходить из него и т.п. (2ч.)

## 3. Как избавиться от некоторых комплексов? (6ч.)

- ~ преодоление двигательного автоматизма (1ч.)
- ~ язык жестов, развитие мимики и пантомимики (1ч.)
- ~ профилактика неврозов (2ч.)
- ~ избавление от страхов, агрессии и т.п. (2ч.)

## 4. Заключительное занятие (1ч.)

Каждое занятие цикла предусматривает работу со специальной литературой (список прилагается) и психологический практикум – задания на исследование индивидуальных особенностей познавательных процессов, личностных качеств.

«Обратная связь» осуществляется в ходе ответов на вопросы, обсуждения занятия, консультаций и т.д.

Практическая подготовка (отработка умений и навыков практической психологической работы) осуществляется в деловых играх «Неизвестный человек», «Деловой ринг»; ролевых играх «Семья», «Друзья» и др.; имитационно-деятельностных играх «Выбор», «Самооценка» и др.

### Тематика семинаров для педагогов и воспитателей:

1. Психологические проблемы образования – 2ч.
2. Современный учитель: особенности личности и профессиональной деятельности – 4ч.
3. Возрастные особенности развития школьника (младший школьник, подросток, старшеклассник) – 6ч.
4. Конфликт и способы его устранения – 4ч.
5. Технологии современного образования – 4ч.
6. Личностно-ориентированный подход в образовании – 4ч.

## ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ 5 – 10 ЛЕТ

(по Toni Dgonson, California, 1992)

Возрастная норма	Обратите внимание на такое поведение	Обратитесь к специалисту за помощью
Задаёт вопросы о гениталиях, груди матери, половом акте и откуда берутся дети	Проявляет страх или тревогу при разговоре на сексуальные темы	Бесконечно спрашивает о сексе, имеет слишком подробные сведения о сексе для данного возраста
Интересуется людьми в ванной или туалете (смотрит или подглядывает)	Продолжает это занятие после запретов.	Отказывается оставить в покое людей в ванной, туалете
Использует неприличные слова для обозначения гениталий, секса	Продолжает использовать неприличные выражения в разговоре со взрослыми после запрета и наказания	Настойчив в использовании неприличных выражений даже после удаления от занятий и игр
Играет в доктора,	Слишком часто играет и после	Заставляет сверстников играть в

исследует тела окружающих	объяснений, что это не всегда удачная игра	эту игру, снимать одежду
Мальчики и девочки представляют, что у них есть дети	Через месяц после игры мальчик все еще представляет, что у него есть ребенок	Проявляет страх или злость при разговоре о детях или половом сношении
Показывает другим свои гениталии	Хочет показаться нагишом на людях даже после запрещения	Отказывается одеться, показывается нагим на людях даже после многочисленных наказаний
Интересуется актами мочеиспускания и дефекации	Играет с фекалиями, нарочно мочится на пол	Занимается этим постоянно
Играет в семью, выбирая роли как «мамы», так и «папы»	Изображает половые сношения с другими детьми в одежде, подражает сексуальному поведению взрослых, играя с куклами или игрушками	Изображает половые сношения с другими детьми, раздевшись. Вовлекает других детей в эту игру, принуждает других детей к половым сношениям
Рисует половые органы на изображениях людей	Рисует только на определенных изображениях и диспропорционально по отношению к изображению	Рисует гениталии как главное изображение на картинке. Рисует половое сношение и групповой секс
Беседует с друзьями о сексе, муже, жене, свиданиях	Слишком часто говорит о сексе. Не любит публичных проявлений нежности	Постоянно говорит о сексе даже после повторных наказаний из-за сексуального поведения
Хочет оставаться один, одеваясь и раздеваясь, в туалете, в ванной	Расстраивается, если кто-то увидел его переодевающимся	Агрессивен или плаксив в своих требованиях об уединении
Любит слушать или рассказывать неприличные анекдоты	Продолжает рассказывать неприличные анекдоты после запретов	Продолжает рассказывать неприличные анекдоты после многочисленных наказаний, запретов
Рассматривает изображение обнаженных людей	Восхищается и возбуждается, рассматривая изображения обнаженных людей	Хочет мастурбировать, глядя на изображения обнаженных людей или показывая их другим
Интересуется процессом размножения у животных	Дотрагивается до гениталий животных	Вовлекается в сексуальное поведение с животными

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДВЕРГСЯ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ**

Не все инциденты одинаковы

Начнем с того, как реагировать на единичный случай.

Воспользуемся примером, когда некий

мужчина, сидевший рядом с вашим сыном в кинотеатре, попытался воспользоваться его рукой вместо своей для мастурбации. Если ребенок расскажет вам об этом происшествии, выскажите озабоченность, но не перегибайте палку. Ваша реакция очень важна, она повлияет на то, расскажет ли ваш ребенок

о чем-либо подобном в следующий раз.

Объясните ему, что некоторые люди получают сексуальное удовольствие от прикосновений мальчиков, но это больные люди.

«Ребенок будет не так шокирован поведением взрослого, если уже будет знать, что некоторые люди занимаются подобными вещами, - утверждает Пенелопа Линч. – Лучше трезво реагировать на единичный инцидент подобного рода». Сообщите о случившемся в полицию и в школу, убедите ребенка что никакая серьезная опасность ему не угрожала и теперь не угрожает. Продумайте вместе с ребенком его безопасное поведение на случай повторения подобной ситуации.

Помните, что не случайные инциденты представляют наибольшую опасность для ребенка, а повторяющиеся домогательства друзей или членов семьи, которым дети доверяют.

### **Ваша реакция**

Трудно сказать, как именно вы отреагируете, если ваш ребенок подвергнется сексуальному оскорблению. Однако, скорее всего, равнодушным и спокойным это вас не оставит.

Психиатр Грейм Хансон, специалист по сексуальным насилиям над детьми (Калифорнийский университет), утверждает, что родителям необходимо сохранять некое подобие спокойствия и заниматься всем, чем угодно, лишь бы контролировать свои чувства. Если родители покажут свое потрясение случившимся, ребенок может замкнуться и не расскажет важные подробности, чтобы пощадить чувства родителей.

Придется подавить свое чувство гнева в адрес преступника и возможно появившееся чувство вины перед ребенком в том, что вы его не уберегли. Детям же не следует считать себя мишенью для родительского гнева. Если родители невольно создали впечатление, что их гнев направлен на ребенка, он может почувствовать себя преступником.

Помните, что ваш ребенок прошел через страшное испытание. Он смущен, унижен. Общеизвестная реакция детей - будто они чем-то вызвали такое отношение к себе. Чтобы убедить ребенка, что он не несет никакой ответственности за случившееся направляйте свой гнев на что угодно, только не на ребенка. Ложное чувство вины может привести в замешательство ребенка, заставит почувствовать себя еще более уязвимым, чем раньше.

Психологическое восстановление ребенка в большей степени зависит от поведения родителей. Если они смогут справиться со своими чувствами, то и ребенка ждет быстрое и полное восстановление

### **Когда обращаться за помощью**

Как родители могут помочь ребенку избежать длительной эмоциональной травмы сразу после сексуального оскорбления? Следует ли тут же везти ребенка к психиатру или психологу? Надо ли родителям обращаться к терапевту?

Большинство экспертов полагают, что родителям в данных обстоятельствах обращаться к терапевту не обязательно, хотя многие из них считают полезным поделиться нахлынувшими чувствами с семейным врачом.

У матерей, которые сами в прошлом подвергались сексуальному оскорблению или изнасилованию, могут быть особые проблемы. Таким матерям нужно помочь привести в порядок собственные чувства, избавиться от нахлынувших мрачных воспоминаний. Лишь тогда они смогут помочь своим дочерям.

У психологически уравновешенных родителей, свидетельствует доктор Хансон, наиболее мучительные чувства постепенно исчезнут, примерно через 3-5 месяцев после происшествия.

Сразу после сексуального оскорбления дети могут проявить массу симптомов. Вот некоторые физические признаки того, что ребенок подвергся сексуальному насилию или оскорблению:

- боль или раздражение в генитальной области;
- необычная походка или манера сидеть;
- необъяснимые повреждения тканей и синяки;
- частое принятие ванны;
- частое мочеиспускание.

Кроме того, наблюдаются отклонения в поведении, и если они достаточно серьезны, их надо лечить. Вот некоторые типичные признаки сексуального насилия над ребенком, проявляющиеся в его поведении:

- беспокойный сон;
- деструктивность;
- депрессия;
- плохой аппетит;

- повышенная раздражимость;
- неожиданная любовь к одному из родителей;
- пассивность;
- мокрая постель;
- отчужденность;
- неуместные проявления привязанности;
- появление новых или усиление старых страхов;
- ночные кошмары;
- преждевременные сексуальные познания;
- изменения во внешнем облике;
- незрелое, «слишком детское» поведение.

Некоторые из этих признаков могут проявиться сразу после сексуального оскорбления, а некоторые - спустя несколько месяцев или даже лет. Дети не всегда могут рассказать нам если произошло что-то неприятное.

Прислушайтесь к своему родительскому инстинкту. Если вы чувствуете, что произошло что-то, значит, скорее всего, так оно и есть. Чтобы определить, являются ли отклонения от нормального поведения результатом сексуального надругательства, проконсультируйтесь со специализирующимся в данных вопросах терапевтом. Консультации можно получить в детских больницах, психиатрических лечебницах, восстановительных центрах.

Помните, когда бы ни было совершено сексуальное насилие - неделю, месяц, или двадцать лет назад, лечение не будет запоздалым. Вы или ваш ребенок получите облегчение от терапии в любое время. Ребенок, ставший жертвой в трехлетнем возрасте, получит облегчение и в десять лет, а сорокалетний взрослый восстановится после насилия, совершенного над ним в четырнадцать лет.

#### **Чем могут помочь родители**

Как только родители в достаточной мере оправятся от гнева и отчаяния, им следует мягко, но без всякого нажима и как можно подробнее расспросить ребенка о случившемся. Вы можете сказать примерно следующее: «Я готов (готова) внимательно выслушать тебя, как только ты сможешь все подробно рассказать». Очень важно, чтобы в вопросе прозвучало не обвинение, а только лишь озабоченность и сочувствие.

Помните, что в большинстве случаев ребенок не атакуется насильником внезапно. Обычно этому предшествует в определенном смысле дружеское заигрывание. Только затем начинаются как бы случайные прикосновения или игры, заканчивающиеся принуждением к половому контакту.

Если вашего ребенка после инцидента начали мучить ночные кошмары, - а это обычная реакция в таких случаях, - вы можете успокоить его словами вроде: «Иногда то, что беспокоит нас днем, выходит наружу в виде страшных снов». Постарайтесь убедить ребенка, что ночные кошмары улетучиваются бесследно.

Часто ребенок становится особенно чувствительным в той части тела, которая подверглась надругательству. Это обычное явление, и оно не должно вас особенно беспокоить. Если ребенок чувствует неловкость, когда вы прикасаетесь к чувствительным местам, проявите тактичность. Выразите свое понимание того, что ощущает ребенок, словами: «Я вижу, что тебе неприятно. Потерпи немного». Убедите ребенка, что эти ощущения скоро пройдут.

Последствия инцидента могут быть недолгими, если ребенок получит возможность рассказать о своих переживаниях. Если родители оказывают ребенку всяческую поддержку, восстановление пройдет быстро, и ребенок будет вспоминать инцидент как неприятный, но не как драматический.

#### **От первого телефонного звонка до суда**

Эксперты полагают, что многие инциденты сексуального характера остаются не зарегистрированы отчасти из-за стремления оградить ребенка от еще больших эмоциональных потрясений, отчасти из за желаяния скрыть происшедшее. Однако существенные изменения в законодательстве и общественных воззрениях на проблему сексуальных оскорблений детей, а также развитие программ помощи жертвам помогают детям выйти из лабиринта

социальных служб и правоохранительных органов.

Если вы сообщили об инциденте в полицию, ждите визита детективов, специализирующихся на расследованиях сексуальных преступлений, а также агента местной национальной службы Ребенка опросят и осмотрят на предмет видимых следов физического насилия; может потребоваться стационарное обследование в больниц, анализ на СПИД в случае изнасилования.

Тот факт, что ребенок и члены его семьи подвергаются многочисленным расспросам разных должностных лиц, общественностью критикуется. Уже предприняты шаги, чтобы ослабить «пресс» на пострадавшего со стороны полицейских, следователей, врачей, психотерапевтов, представителей социальных служб. По примеру Хантсвилла, штат Алабама, уже в шестидесяти двух городах США введена практика опроса пострадавших детей через полупрозрачное зеркало, чтобы ребенок не ощущал себя «задавленным» массой взрослых людей.

Суды в по меньшей мере тридцати штатах рассматривают вне очереди дела, в которых пострадавшими являются дети. В большинстве штатов имя и фамилия пострадавшего от сексуального насилия ребенка не разглашаются. Иная процедура предусмотрена для дачи детьми показаний в суде. Им разрешено это делать сидя на коленях родителей. Более, чем в половине штатов в суде принимаются показания детей, записанные на магнитофон.

Разделив с кем-то ужасную тайну и осознав, что ни одна из жестоких угроз не оправдалась, ребенок приобретает психологическое превосходство над обидчиком. Тайна теряет свою силу, и детские страхи постепенно проходят.

### **Почему дети рассказывают или умалчивают**

#### *Причины существования барьеров*

- Дети чувствуют себя не жертвами, а ответственными за происшедшее.
- Дети боятся, что взрослые им не поверят.
- Дети верят в угрозы со стороны обидчиков.
- Дети не хотят расстраивать взрослых.
- Дети не могут говорить о «мерзких» вещах.
- Дети затрудняются описать то, что ними случилось.
- Дети приучены не «болтать».
- Дети воспитаны в уважении к взрослым и боятся доставить неприятности обидчику, просившему их сохранить все в тайне.

### **Причины преодоления барьера**

- Дети рассказывают, когда общаются с кем-то, кто «уже знает».
- Дети рассказывают, когда общаются с тем, кому верят и кто, и по их мнению, не станет осуждать или угрожать.
- Дети рассказывают, когда понимают, что продолжение насилия будет для них невыносимым.
- Дети рассказывают, когда им нанесен физический ущерб.

- Дети рассказывают, когда их научат, как предотвращать подобные инциденты.
- Дети рассказывают, чтобы защитить другого ребенка.
- Дети рассказывают, когда им угрожает беременность.
- Дети рассказывают, когда общаются с тем, кто может защитить их.

### **Последствия сексуального насилия**

Согласно утверждению Кэролайн Ньюбергер, директора реабилитационного центра жертв нападения при Бостонской детской больнице, последствия сексуального оскорбления ребенка могут варьироваться у него от незначительного или неявного страдания до неизлечимой психологической травмы. «Когда сексуальные оскорбления превращаются в норму, а оскорбитель - член семьи, вынуждающий ребенка держать язык за зубами силой или угрозами, дети испытывают сильнейший эмоциональный надлом, - пишет Ньюбергер. – Эти оскорбления оставляют в душе ребенка чувства бессилия, предательства, грязи или вины, а это травма куда более серьезная, чем если бы ребенок просто ничего не понял из происходящего».

Серьезность последствий может зависеть от возраста ребенка. Дошкольники, испытавшие сексуальные ласки кого-либо помимо любящих родственников, могут и не проявить признаков душевной травмы. Иногда симптомы появляются значительно позже, когда дети начинают понимать, что с ними сделали. Детей старшего возраста, которые понимают смысл и противозаконность этих прикосновений, но не в силах дать отпор, потом часто мучают кошмары, страх остаться в одиночестве и другие симптомы психологической травмы.

Иногда трудности начинают проявляться, когда переходят в новую возрастную категорию. Например, девочка, подвергшаяся сексуальному оскорблению в дошкольном возрасте, может активно противиться в школе каким-либо взаимоотношениям с мальчиками, или наоборот, войти в половой контакт до наступления зрелости. Это ее попытки справиться с новыми сексуальными проявлениями, направленные не в то русло.

### **ПРИЧИНЫ ФОБИИ ШКОЛЫ**

Направленность на безликую массу сменилась личностно-ориентированными ценностями. Кем станет сегодняшний ученик школы по отношению к себе, обществу, окружающему миру завтра: творцом или разрушителем? Много зависит от учителя, от его умения найти контакт с ребенком, понять, какими способами подавать ему учебный материал для освоения, поддержать внутренний интерес ребенка к школе, от этого будет зависеть, превратится ли посещение школы в радость, осознанную необходимость или в муку нежелание учиться. Без интенсивного внедрения знаний психологии в современной педагогической практике уже невозможно грамотно, эффективно и на уровне современных требований строить педагогическую деятельность. Среди детей существуют большие индивидуальные различия, в силу которых, то, что значимо для одного ребенка, может не представлять интереса для другого.

Для того чтобы ученик был наиболее успешен в школе, а затем и в жизни, сохранил свое здоровье необходимо создать максимум условий. К моменту окончания школы, наряду с приобретенными знаниями, выпускники имеют нарушения здоровья. Проведенные мною исследования показали, что 35% пятиклассников испытывают тревогу и страх во время учебы, в своих тестах они отвечают «Когда я стою у доски я боюсь, я дрожу, у меня трещат зубы». Когда я получаю 2 я плачу, я рыдаю, я получаю по заду и иду ее исправлять». «Когда я думаю о школе... я вспоминаю садик, я радуюсь не очень, мне не весело, у меня болит голова, мне очень плохо, я хочу умереть, мне не охота туда идти, мне сразу хочется на последний урок». **«Когда я иду в школу... я спотыкаюсь, я иду очень медленно, боюсь получить плохую отметку, я сожалею, что учусь плохо».**

«Когда я иду в школу... спотыкаюсь, я иду очень медленно, боюсь получить плохую отметку, боюсь опоздать, я не хочу идти туда».

«Когда звенит звонок... мне охота выйти из класса, то я вздрагиваю».

«Когда я вижу учителя... тогда вспоминаю маму, я замираю, я думаю, что он будет кричать, мне хочется сбежать, мне становится страшно, если он поставит 4 или 3».

«Когда у нас контрольная работа... я очень боюсь, все грустят, я трясусь от страха, я очень боюсь и дрожу».

«Когда я отвечаю у доски... я стесняюсь, у меня все путается в голове, я боюсь, я забываю, о чем говорить, мне страшно».

«Когда я получаю двойку, я теряю настроение, я начинаю почти плакать, мне стыдно, я плачу, я чувствую себя плохо, мне жалко, я боюсь, что меня накажут, я боюсь, что меня дома будут бить, я боюсь идти домой».

«Когда я отвечаю на вопрос... я отвечаю, но редко, я теряюсь и не знаю что сказать».

«Я учусь в школе потому что... так надо, потому, что не хочу быть недоумком».

«Мне не нравится в школе, потому что злые учителя, мне не нравится, когда на меня орут, ругают и ставят двойки, отвечать устно».

Каждая двойка для ребенка – стресс, каждая двойка ведет к понижению самооценки и совершенно в незначительных случаях стимулирует к учебе. Двойку можно получить от незнания, от непонимания, от лени и просто от страха. Так, замеры сделанные нами во время компьютерной диагностики показали, как изменяется психоэмоциональное состояние человека. Суммарная активация мозга при волнении у ребенка увеличивается в несколько раз, так у мальчика 13 лет при обследовании эта цифра была 240 при норме 100, хотя подростку даже не был задан вопрос, а просто было предложено обследование, через 5 минут, ребенок успокоился и показатель снизился до 120. Во время волнения, у некоторых детей сильно возбуждается мозг и теряется очень много энергии, что он просто не в состоянии включиться в работу и отвечать на вопрос. Это не значит, что 2 не надо ставить вообще, но подходить к этому вопросу надо индивидуально, более лояльно, чаще использовать на уроках письменный опрос, другие методы.

Прежде, чем спрашивать с ребенка хорошие знания, необходимо удовлетворить не только базальные потребности но и потребности в уважении, почитании, любви, ведь не секрет, что

многие учителя, родители проявляют авторитарность в отношениях с детьми. Ребенок должен быть значимым, он должен знать, что его любят, одобряют не за хорошие поступки, а за то, что он просто человек.

Длительное пребывание ребенка в состоянии страха является эмоциональным насилием и ведет к возникновению хронической фрустрации, а затем к внутриличностному конфликту, а тот в свою очередь выливается в ауто- или гетероагрессию.

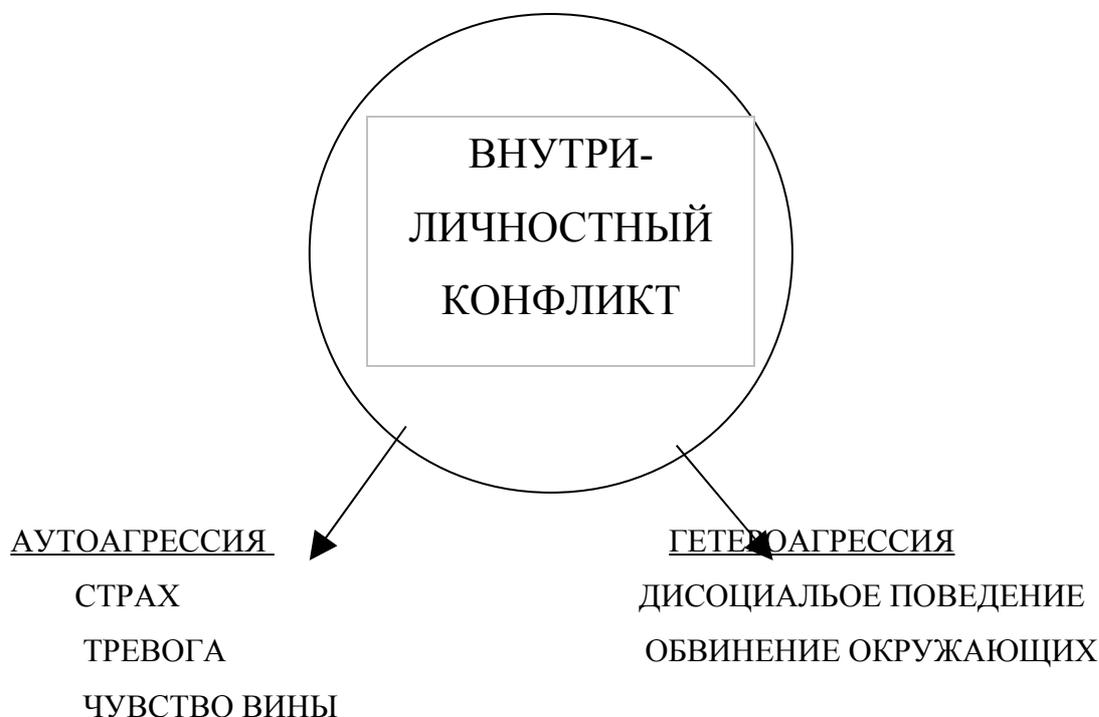


Схема 1.

Ребенок зависим от взрослых, и в силу многих причин он не может открыто проявлять свои чувства, и эти не проявленные эмоции, накапливаясь, формируют личностные черты характера человека. Общество воспринимает ребенка, как неполноценного взрослого, т.к. интеллект и физическое развитие ребенка не достигли уровня взрослого. Детям часто говорят «Вырастешь – тогда узнаешь», «Ты этого не поймешь», «Это тебе еще рано» и т. д. Это опасное заблуждение взрослых. Дети все чувствуют, они более искренни, чем взрослые, дети все способны понять. Просто многие взрослые не способны объяснить понятно и доступно. Необходимо менять отношение общества к ребенку, как к неполноценному взрослому, поскольку именно впоследствии зависимости в детстве от взрослых, формируется заниженная самооценка человека. Именно в детстве находятся первоначальные источники всех проблем человека. Необходимо менять педагогические установки современной школы, базирующиеся на «долженстве», усредненном и обобщенном подходе к ученикам, поддерживающие и усугубляющие низкую самооценку детей. Для того чтоб рождались здоровые поколения, нужно работать с их будущими родителями с раннего детства.

В современной школе результат поставлен во главу угла, подчинив ему все - время, возможности ребенка, качество, интерес. Тем самым мы породили высокий уровень тревожности, который пропитал все наши учебные заведения.

Целью школы является формирование развитой и гармоничной личности, эта гуманная цель превращена в ширму, за которой прячутся истинные цели - «выдать» человека с определенным объемом знаний и умений. Но и с ориентацией на формирование знаний, умений и навыков мы не получаем удовлетворения.

Тревога растет от непонимания, почему нет качества, несмотря на такой каторжный труд? А нет его потому, что в процессе обучения задачи учителя, учащегося и родителей не совпадают. Для учителя задача урока - раскрытие такой-то закономерности, такого-то понятия и т. д. Ребенок видит свою главную задачу в том, что бы избежать неприятного - стыда из-за неправильного ответа, косвенного оскорбления, сравнения жестом, мимикой, реакцией класса. У родителей задачи определены амбицией «Пусть сидит и получает хорошие оценки».

На первый взгляд можно сказать, что большинство детей 6 часов в школе ничего не делают, но это неправда. Все 6 часов около 70 процентов наших детей изобретают свои стратегии - как избежать неудачи, поражения, ошибки. Все их силы тратятся на эти уловки. Наша школа построена на принципе правильных ответов. Мы загнали ребенка в мир, где нет права на ошибку. Вот анализ контрольной работы, диктанта. Петя сделал три ошибки, Ваня не раскрыл образ. Саша не решил задачу. А кто из нас провел такой анализ «Петя ты совершил чудо, ты мог сделать 15 ошибок, 15 подводных камней было, на твоём пути и 12 из них ты увидел и преодолел. Твои способности поражают меня». Те же 3 ошибки, но в 1-м случае они неуспех, а во втором - это оценка успешности. Мы ошибочно уверены, что, пристыдив Петю, принародно сказав, какие он делает ошибки, мы окажем ему помощь, заждем у него уверенность в успехе, победим эти 3 ошибки.

Все это самообман учителя, порожденный той же тревожностью за оценку уже собственной деятельности через общепринятые количественные показатели. Все закрепление, обобщение, контроль у нас сводится к выявлению, чего они не умеют делать. Давайте перевернем пирамиду - выясним, что освоили, что знают дети. И тогда, может, фобия школы уменьшится и у ребенка, и у учителя. Малыш лет до 5 еще не обескуражен неудачами. Он все время экспериментирует, тянет ногу ко рту, прикладывает крышку горшка к голове, надевает кольцо на палочку, «бац-бац - мимо». Малыш не реагирует на неудачу, так как взрослый, потому, что его еще не научили воспринимать ее как позор, стыд, чуть ли не преступление. Самообучение доставляет ему огромное удовлетворение вне зависимости от того, наблюдает за ним кто-нибудь или нет. И поощрением для него служит не только результат, сколько сам процесс познания, деятельность. А в итоге он за этот период жизни познает, по мнению Л.Н. Толстого, столько, сколько потом познает за всю оставшуюся жизнь.

Мы лишили ребенка права на ошибку, вложив в его психологию, что ошибка это преступление. У ученика страх перед будущей ошибкой больше, чем перед свершившимся фактом. После ошибки у него задача одна - скорее забыть эту неприятность. Замечали ли вы, что неряшливые в работе и получающие худшие оценки дети сдают работу раньше других, зачастую первыми. Они стремятся сбросить напряжение, работа сдана, и нет уже мучительного выбора. Все уже в руках учителя, а дальше фатальная неизбежность. Но она не так мучительна. Во-первых, когда это еще будет. Во вторых, в вдруг это и не 2.

Мы лишили ученика права на помощь учителя. Ведь мы считаем за доблесть, что во время контрольной, диктанта мы ни к кому не подошли, стояли, как Цербер у врат в преисподнюю и не дали возможности поглядеть в чужую тетрадь, то есть украсть чужое решение. А кто научил их красть?

**Педагог новатор Ильин считает, что время написания сочинения - это время самого близкого контакта «учитель-ученик», время самой активной помощи учителя ученику.**

В 1071 московской школе филолог Аксюк дает ребенку право на помощь учителя, и если ребенок не знает, как написать слово, он пропускает букву, ставя на полях знак вопроса, и это во время диктанта. Другой педагог этой же школы Янина во время диктанта сидит около одного из 6-тиклассников. Ему, для того чтобы он справился с работой, просто нужно ее близкое присутствие. Это величайшее дидактическое открытие, ведь помощь учителя именно в экстремальных условиях контрольной работы, когда обострена ориентация ребенка на успех, может создать ситуацию прозрения, а вслед за нею и понимания. Ведь уверенность, что учитель рядом, придет на помощь, - это снижение тревожности, а это часть пути к успеху и ученика и учителя, предназначение которого всегда учить.

Оторванность от жизни, информационная перегрузка приводят к тому, что после школы дети забывают большую часть из приобретенного, за партой. Единственная разница между слабым и сильным учеником первый забывает сразу, второй после экзамена. Страх разрушает интеллект и способности, страх порождает страх, так же как и успех порождает успех.

Взрослый человек всегда имеет выбор: если одна работа ему не нравится или он с ней не справляется, он может найти другую, третью, четвертую. Школьник же альтернативы не имеет, даже если он перейдет в другую школу, там все те же предметы и такие же учителя.

Кроме этого взрослый ежемесячно получает зарплату и может удовлетворить свои потребности, которые в пирамиде человеческих потребностей Маслоу стоят на 1-м месте. Ученик, получая оценки, может удовлетворить свои потребности в признании и уважении, которые стоят на 4-м месте, а потребность в самореализации и вообще на 7-м.

**В настоящее время ни одна современная наука не рассматривает человека «как единое целое, одновременно являющееся частью Вселенной». Ни одна наука не изучает человеческий организм как триединое целое, состоящее из интеллектуальной (познавательной), эмоциональной (душевной) и физической (телесной) сфер в неразрывной связи и взаимодействия со средой. В человеческом обществе приоритетным является интеллектуальное и физическое развитие человека. Эмоциональная сфера как бы отодвигается на второй план.**

Сильнейшие эмоциональные перегрузки испытывают школьники. Нарушения в эмоциональной сфере оказывает огромное влияние на их жизнь и здоровье. Подростки на 1-е место ставят ценность межличностного общения, а оно, безусловно, не может быть не эмоциональным. Ребята испытывают огромные трудности в общении, так как не имеют навыков чувствования себя и окружающих, необходимых для адекватного общения. Они не умеют правильно соотнести знания, полученные в школе, с реальными индивидуальными потребностями, пробивающимися на поверхность в виде сложных часто меняющихся эмоций.

Дети в подростковом возрасте переходят в среднее звено школы, где прибавляется ряд предметов, предназначенных для усиленного развития логического, абстрактного мышления, а ведь именно в этот период жизни кора больших полушарий временно приостанавливает свою активность и роль второй сигнальной системы отходит на 2 место. Подростки проявляют интерес ко всему, что наполняет их внутренний мир переживаниями, а не размышлениями. Таким образом, ребенку подростку предлагаются в школе способы познания, неадекватные его возрастной природе.

Современные учебные программы в большинстве своем ведут к нарушению природного баланса био-, психо-, социосистем подростка. Методисты интенсивно развивают интеллектуальную сферу ребенка, который по своей природе больше тяготеет к чувствам и эмоциям.

Дети подростки не хотят учиться, ибо они так и не поняли за весь период учебы как это делается. Они хотят войти в жизнь, вбирая в себя все ее многообразие, жадно и активно впитывая всем своим существом мир музыки, танцев, поэзии, литературы, пытаюсь в нем отыскать себя и свои сокровенные тайны. А их отравляют различными анализами и синтезами, без учета их обостренного детского чувствования и ощущения. Ребенка разрывают пополам, заставляя отказаться от поиска своего «Я».

**Протест подростка выражается в их непредсказуемом с точки зрения разума поведении. Их биологический протест, вопль проявляется во всплеске соматических отклонений, «Зачем мне быть, если мне жить нельзя». Гормональная система молодого организма запускает «реактивные двигатели», чтобы выйти на космическую орбиту, а на деле ученик оказывается в привязанном самолетике на школьном аттракционе. Это не просто конфликт, это драма жизни школьника.**

## **КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВАС ИСТЯЗАЮТ ФИЗИЧЕСКИ ИЛИ МОРАЛЬНО**

**1.Городской реабилитационный центр.**

**АДРЕС: ул. Загорская, 53а, тел. 72-24-73.**

**2.Реабилитационный центр Калининского района «Возрождение».**

**АДРЕС: ул. Верхоянская, 37, тел. 74-19-26, 72-42-63.**

**3. Реабилитационный центр Metallургического района.**

**АДРЕС: ул. Трудовая, 35а, тел. 24-63-06.**

**4. Реабилитационный центр Ленинского района.**

**АДРЕС: ул. Ш. Руставели, 15, тел.51-47-14.**

## **5.Областной центр социальной защиты «Семья».**

**АДРЕС: ул. Румянцева, 19а, тел. 22-67-84.**

По результатам социологического опроса кризисного центра «Любава» в Челябинске:

- 50% респондентов встречались с психологическим насилием;
- 90% заявили, что знают людей, подвергшихся насилию в семье;
- в 70% случаев жертвами насилия становятся дети;
- в 30% случаев это происходит раз в неделю;
- в 18% - ежедневно.

Среди причин насилия центр отмечает:

- алкоголизм – 73 процента;
- жестокое обращение с человеком в детстве – 50 процента;
- социальное и финансовое положение семьи – 32 процента.

В качестве особой формы насилия респонденты выделяют унижение

Ребенка в присутствии посторонних, что усиливает его чувство вины и деградации. Еще большая жестокость, когда взрослые направляют агрессию на частную собственность ребенка (игрушки, книги, одежду), используя особенно дорогие вещи как инструмент психологической атаки. Провоцирование чувств горя, ужаса, унижения вполне можно квалифицировать как изощренную форму пыток, а это уже соответствует физическому насилию. Еще один вид психологического насилия – провокация чувства вины у ребенка типа: «О боже! У меня опять болит сердце! До чего ты довел свою маму!» Такими же болезненными для детей часто оказываются «уроки самостоятельности», которые преподают им родители. Малышу предлагают сделать выбор между приятным и правильным поступком (например, пойти погулять или помыть свои ботиночки), а потом наказывают за «неправильный» ответ. Такое наказание остается для ребенка необъяснимым и воспринимается как проявление враждебности в его адрес. Не лучше и категория «добреньких» родителей, которые позволяют своему чаду абсолютно все: идти гулять в 11-12 часов вечера, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики.

**Лекция на тему: " Формы жестокого обращения с детьми в семьях "**

Формы насилия, причиняемого детям, являются негативным свидетельством изощренности и большого воображения взрослого человека. Больше количество увечий наносится детям различными приспособлениями и предметами. Расческа, например, широко распространенное средство, используемое для битья детей. Тяжелые увечья наносятся детям голыми руками, ремнем, электрошнуром, телевизионными антеннами, веревками, бутылками, ножками столов и т.д. Распространенным является и битье ногами.

Особое внимание социальных работников привлекают семьи, где имело место кровосмешение. Сексуальное насилие над детьми включает все виды половой связи, как нормальной, так и извращенной. Зачастую насилие совершается над ребенком в возрасте, когда он не в состоянии понять природу имеющего место акта, не обладает эмоциональными, познавательными и физическими возможностями противостоять такому поведению. В США по крайней мере 44% виновных в кровосмешении мужчин совершают насилие над собственными детьми [10, С.51]. Изнасилованные дети могут проявлять целый ряд симптомов: подавленность, половую заторможенность, припадки истерии, кошмары, страх, самоуничтожающее поведение и даже попытки самоубийства, кроме того они высказывают соматические жалобы. Взрослые, ставшие жертвами насилия в детском возрасте, так же сохраняют воспоминания, связанные с прошлым, которые выражаются в их заниженной самооценке, депрессиях, трудностях в личных взаимоотношениях, а так же в сексуальных проблемах, алкоголизме, применении наркотиков.

Удовлетворение потребности ребенка в любви и привязанности настолько же важно для нормального роста и развития, как и для удовлетворения его физических потребностей. В некоторых семьях о детях хорошо заботятся физически, но при этом они страдают от эмоционального пренебрежения. Между тем эмоциональное пренебрежение трудно определить и задокументировать.

Не менее широко распространена проблема эксплуатации детей. Многие родители принуждают своих детей к тяжелой работе, используют их в качестве слуг, рассматривают их как своих подчиненных, поощряют детей к воровству, к занятиям проституцией и т.д.

Были выявлены следующие факторы, связанные с родителями, которые подвергают своих детей насилию: некоторые родители сами подвергались в детстве насилию или имели недостаточно стабильные теплые отношения в своей семье; часто один ребенок в семье выбирается объектом для насилия, этот ребенок может рассматриваться как умственно отсталый, также он может быть выбран в качестве жертвы из-за сходства с нелюбимым супругом или из-за того, что он появился в результате нежелательной беременности; в некоторых случаях дети сами вносят вклад в данный процесс, например, когда ребенок имеет проблемы с аппетитом, с речью или не слушается; ребенок, который является жертвой в разрушенной семье может быть необходим для сохранения стабильности этой семьи, ребенок выступает в роли «мальчика для битья»; некоторые родители склонны к жесткой дисциплине и считают неправильное поведение своих детей преднамеренным, сознательным оскорблением, так же они характеризуются высокими требованиями к своим детям и т.д. [16, С.158].

Отрицательные последствия насилия над детьми состоят в том, что насилие подпитывает и порождает новое насилие. Подверженные насилию дети могут завтра стать убийцами и насильниками. Когда же они станут родителями так же высока вероятность того,

что они будут применять насилие по отношению к своим детям. Подвергшиеся насилию дети с высокой вероятностью могут убегать из дома, что подвергнет их другим формам виктимизации.

Необходимо отметить, что истинная распространенность детского насилия неизвестна. Это происходит из-за нежелания граждан сообщать подозрительные случаи ( а в России вообще практически нет такого опыта) и из-за того, что сами дети хранят молчание, при этом у них развивается негативный Я - образ.

Есть семьи, в которых дети не подвергаются насилию, но наблюдают насилие в отношениях взрослых. Существует ряд общих признаков, характеризующих переживания и поведение детей из семей, в которых практикуется насилие. Естественно, что не все эти признаки свойственны всем подобным детям, но наверняка многим из них.

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

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

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

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

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

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

7. Чувство, "заслуженности" жестокого обращения. Многие матери, которые не хотят настраивать детей против своих отцов, пытаются найти им оправдание. Ребенок, видит мать в

синяках и со следами побоев, и ему говорят: "Все в порядке детка, папочка нас действительно любит", приходит к выводу, что быть любимым означает испытывать физическую боль. Ребенок, мать которого постоянно оправдывает своего отца, за причиняемое им насилие, часто начинает чувствовать, что он тоже "заслуживает" чтобы его избивали.

8. Изоляция. В большинстве семей, в которых прибегают к насилию, факт насилия не обсуждается открыто. Детям родители дают понять, что не следует обсуждать семейную ситуацию в школе или с друзьями. Это заставляет детей чувствовать себя какими-то особенными. Некоторые дети даже думают, что с ними что-то не в порядке, так как их жизнь в семье отличается от жизни их сверстников [30].

Жестокое обращение с детьми (а это несовершеннолетние граждане от рождения до 18 лет) включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемое родителями, опекунами, попечителями (другими членами семьи ребенка), педагогами, воспитателями, представителями органов правопорядка.

Жестокое обращение с детьми формирует людей малообразованных, социально дезадаптированных, не умеющих трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями. Опасным социальным последствием насилия по отношению к детям является дальнейшее воспроизводство самой жестокости, поскольку жертвы часто становятся насильниками.

Различают 4 основные формы жестокого обращения с детьми: физическое, сексуальное, психическое насилие, пренебрежение основными нуждами ребенка.

**Физическое насилие - это преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку. Физическое насилие можно распознать по особенностям внешнего вида ребенка и характеру травм:**

- внешние повреждения, имеющие специфический характер (отпечатки пальцев, ремня, сигаретные ожоги и т.п.);
- повреждения внутренних органов или костей, которые не могли бы быть следствием несчастных случаев.

Физическое насилие, имеющее систематический характер, позволяют распознать особенности психического состояния и поведения ребенка:

- боязнь физического контакта со взрослыми;
- стремление скрыть причину травм;
- плаксивость, одиночество, отсутствие друзей;
- негативизм, агрессивность, жестокое обращение с животными;
- суицидальные попытки.

**Сексуальное насилие (или развращение) - это – вовлечение ребенка с его согласия и без такового в сексуальные действия со взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.**

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Сексуальное насилие можно заподозрить при следующих особенностях внешнего вида, заболеваний и травм ребенка:

- повреждения областей половых органов;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- беременность.

Сексуальное насилие позволяют распознать особенности состояния и поведения ребенка:

- ночные кошмары, страхи;
- несвойственные характеру сексуальные игры, несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении;
- стремление полностью закрыть свое тело;
- депрессия, низкая самооценка;
- проституция, беспорядочные половые связи.

Психическое (эмоциональное) насилие - это периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера.

К психической форме насилия относятся:

- открытое неприятие и постоянная критика ребенка;
- угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме;
- замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка;
- ложь и невыполнение взрослыми своих обещаний;
- однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму.

Психическое насилие позволяют заподозрить следующие особенности состояния и развития ребенка:

- задержка физического и умственного развития ребенка;
- нервный тик, энурез;
- постоянно печальный вид;
- различные соматические заболевания.

Особенности поведения ребенка, вызванные психическим насилием:

- беспокойство, тревожность, нарушения сна;
- длительно сохраняющееся подавленное состояние;
- агрессивность;
- склонность к уединению, неумение общаться;
- плохая успеваемость.

Пренебрежение нуждами ребенка Это – отсутствие элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.

К пренебрежению элементарными нуждами ребенка относятся:

- отсутствие адекватного возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи;

- отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая.

Недостаток заботы о ребенке может быть непредумышленным. Он может быть следствием болезни, безработицы, хронической бедности, неопытности родителей или их невежества, следствием стихийных бедствий или социальных потрясений.

Заброшенными могут оказаться и дети, находящиеся на полном государственном обеспечении.

Признаки, по которым можно заподозрить “заброшенность” ребенка:

- утомленный, сонный вид;
- санитарно-гигиеническая запущенность;
- отставание в физическом развитии;
- частая вялотекущая заболеваемость;
- задержка речевого и моторного развития.

Заброшенность ребенка можно заподозрить при следующем состоянии и поведении ребенка:

- постоянный голод;
- кража пищи;
- требования ласки и внимания;
- низкая самооценка, низкая успеваемость
- агрессивность и импульсивность;
- антиобщественное поведение, вплоть до вандализма.

Факторы риска, способствующие жестокому обращению с детьми

**Факторами риска для семьи являются:**

- неполные и многодетные семьи, семьи с приемными детьми, с наличием отчимов или мачех;
- наличие в семье больного алкоголизмом или наркоманией, вернувшегося из мест лишения свободы;
- безработица, постоянные финансовые трудности;
- постоянные супружеские конфликты;
- статус беженцев, вынужденных переселенцев;
- низкий уровень культуры, образования, негативные семейные традиции.
- нежеланный ребенок;
- умственные или физические недостатки ребенка;
- “трудный” ребенок.

Любой вид жестокого обращения с детьми нарушает физическое и психическое здоровье ребенка, мешает его полноценному развитию. Статья 19 Конвенции ООН о правах ребенка гласит: “Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического и 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”.

В конце 1960-х, в ответ на возрастающее национальное внимание к проблеме насилия над детьми, все штаты приняли законодательство, защищающее детей от произвола родителей. Такие законы требуют от профессионалов (типа врачей, социальных работников, адвокатов, администраторов больниц, школьных администраторов, медсестер и дантистов) сообщать о случаях насилия над детьми в определенные агентства, например, в полицию или службу социальной помощи.

Истинные масштабы насилия над детьми неизвестны. Точные данные получить трудно, по крайней мере, по двум причинам: отказ граждан и профессионалов сообщать о таких случаях и нежелание пострадавших детей говорить об этом. Многие избитые дети, полагая, что их наказание заслужено, хранят молчание, когда их интервьюируют те, кто мог бы им помочь, и они склонны видеть свое поведение в негативном свете.

Драматический результат насилия родителей над детьми состоит в том, что насилие порождает насилие. George C. Curtis приводит доказательство того, что дети, подвергавшиеся избиениям, сами становятся способными на убийство и другие преступления. Когда такие дети становятся родителями, то появляется высокая вероятность того, они станут притеснять своих родителей. Теоретически, злоупотребление генерирует необычно высокую степень враждебности, которая, в будущем может вылиться в насилие. Непропорциональное количество убийц, грабителей, и тех, кто издевается над членами семьи, были жертвами домашнего насилия в своем детстве. Дети - жертвы насилия имеют высокий риск выйти из-под контроля, который делает их жертвами и иногда это кончается вовлечением в преступную деятельность, типа воровства или проституции.

Заброшенность детей. В отличие от насилия над детьми, пренебрежение родительскими обязанностями это, скорее, проблема упущений. Специфические типы пренебрежения к детям включают следующее: 1) отказ от детей; 2) отсутствие внимания к детям, даже если они живут в грязи, без необходимой одежды и пищи, предоставлены сами себе; 3) пренебрежительное отношение к образованию, когда ребенок часто отсутствует на школьных занятиях ; и 4) отсутствие заботы о здоровье ребенка, лишение ребенка медицинского обслуживания. Заброшенным детям уделяется гораздо меньше внимания со стороны общества, чем детям, подвергающимся насилию. Часто родителями брошенных детей бывают люди с отклонениями в психике или образе жизни, социально изолированные, представители бедных слоев населения или маргиналы.

Влияние домашнего насилия на судьбу ребенка трагично.

Одна из тенденций текущего столетия - неуклонный рост частоты нервно-психических заболеваний, относящихся к пограничным состояниям, психогенным расстройствам. Основной причиной возникновения являются «психические переживания», «моральное потрясение», «удары судьбы», эмоциональное перенапряжение - стресс.

Среди наиболее уязвимых в этом отношении возрастных групп на первое место уверенно выходят дети и подростки. Именно они в первую очередь страдают от неблагоприятного состояния семей (частота систематически конфликтующих и разведенных родителей, отсутствие или крайняя недостаточность семейных традиций, осознанная или вынужденная эмансипация женщин, нервно-психическое или социальное неблагополучие

родителей - алкоголизм, судимости, отказ от своих детей) и, как правило, насилие в виде физического или морального притеснения.

В последние годы особое внимание стало уделяться последствиям сексуального насилия, совершаемого родителями над своими детьми. Этот феномен (инцест), как и жестокое обращение с детьми, известен в международной литературе под обобщенным названием «притеснение». Так, по данным статистики, в 1993 году в норвежских школах от притеснения страдали 15% детей, в Англии - 23%, в США - около 25%. Во всех этих случаях были выявлены психогенные расстройства. Распространенность этих состояний среди школьников в разных регионах России, обследованных сплошным (эпидемиологическим) методом, составляет около 34,04%. При этом подавляющее большинство составляют невротические реакции.

Спектр клинических форм этих расстройств в детском и подростковом возрасте очень широк, разнообразен, но далеко не все формы хорошо известны даже специалистам. Важным обстоятельством, заставляющим обращаться к этой теме, является значительное возрастное своеобразие клиники этих болезненных состояний, незнание которой приводит к диагностическим ошибкам. Здесь необходимо подчеркнуть, что для рассматриваемого возраста характерны особые клинические формы, присущие только этому периоду. Как пишет семейный психолог С.Ю. Прохоров, это маскированные (скрытые) состояния или расстройства, проявляющиеся внешне как соматические заболевания. Большинство авторов придерживаются той точки зрения, что расстройства у детей не проходят бесследно, меняют личность и могут находить отражение во всей последующей жизни. Психогенная травма образуется не в пустоте, не изолированно, а на определенном фоне, в определенном возрасте, у определенной личности, отягощенной или неотягощенной каким-либо заболеванием или нарушением развития. Говоря о домашнем насилии в виде физического наказания детей, необходимо рассмотреть вопрос об этапах развития ребенка и семьи в целом, так как это дает ключ к пониманию происходящих с ребенком невротических расстройств, влияющих в последствии на всю его жизнь. Если же пойти дальше, то можно определить возможные причины, которые побуждают родителей к физическому насилию.

### **Лекция на тему: "Влияние домашнего насилия на психику ребенка"**

Рассмотрим условия, определяющие возрастное своеобразие психогенных расстройств.

Психическое развитие у детей происходит неравномерно, но в определенные периоды становится еще и дисгармоническим - одни функции формируются быстрее других.

Особое значение имеют так называемые возрастные кризы - периоды наибольшей подверженности нервным и психически расстройствам. Если учесть, что возрастные кризы охватывают 10 лет из 18 (1-й криз - 3-4 года, 2-й - 5-7 лет, 3-й - 12-18 лет), то становится очевидным, что в целом детский и подростковый возраст - весьма подходящее время для развития неврозов.

На первом году жизни ребенок сосредоточен на уменьшении психофизического

напряжения, связанного с первичными потребностями. Каждая из этих потребностей имеет абсолютно витальное, жизненное значение и не может быть не удовлетворена. Неудовлетворение какой-либо из этих потребностей (депривация) может стать психогенным поводом для возникновения реакции, и чем больше нарушение, тем тяжелее депривация.

На третьем месяце отмечается психомоторное оживление и узнавание матери или нескольких лиц. При этом потребность в эмоциональных и социальных контактах быстро возрастает. Чем успешнее проходит этот период, тем лучше прогноз в плане дальнейшего познания мира.

В последующее время, до 3 лет, развитие (при благоприятных условиях) протекает спокойно. Этот возраст характеризуется полной зависимостью от родителей. Поэтому родители должны способствовать постепенной редукции этой зависимости. Если же это делается родителями грубо, резко, по типу попыток оборвать зависимость сразу, возникает фрустрация (препятствие к удовлетворению потребностей), которая только усиливает зависимость.

Если до 2 лет преобладает моторное развитие, то последующий период характеризуется быстрым когнитивным развитием и совершенствованием речи. Только в 2-2,5 года ребенок начинает применять к себе местоимение «я». Если мать способствует сохранению чрезмерной связи с ребенком, она способствует его инфантилизации и тормозит развитие.

Возраст с 3 до 4 лет - один из важнейших периодов развития, протекающих критически (первый возрастной кризис). В этом возрасте, как и в последующие критические периоды, ребенок становится капризным, ранимым, непослушным, повышено утомляемым, раздражительным, упрямым, протестующим против власти взрослых, подверженным психогенным срывам. Отмечаются также внутренняя дискомфортность, напряженность, большая чувствительность к депривации, вызывающей фрустрацию. В это время особенно опасно подавлять растущую активность ребенка, способствовать дефициту общения и эмоциональному (замкнутость), речевым расстройствам (задержка развитая речи, отказы от общения, речевого контакта). Подчеркивается значение складывающейся к этому возрасту «я-системы» («я сам!») - самосознание, самооценка, желание одобрения своей деятельности. Если эти стремления не поддерживаются взрослыми, игнорируются или подавляются, могут возникать внутренние конфликты (между стремлением, желанием и невозможностью удовлетворения потребностей при выборе между «хочу» и «надо»). Возникают противоречивые переживания, растет эмоциональная напряженность, нарушается поведение, появляется склонность к невротическим реакциям. Если крик сопровождается перечисленными особенностями, его уже можно обозначить как преневротическое состояние.

Следующий возрастной кризис (5-7 лет) отличается большим участием в его возникновении, наряду с биологическими факторами, социально-психологических причин. Подготовка к поступлению в школу сама по себе в определенной степени травмирует ребенка. Многие ученые особенно выделяют ряд особенностей психического развития в начале этого кризиса. Подчеркивается, что к этому времени формируется фундамент личности. «Упустить в воспитании годы детства - это значит развить фундамент всего будущего». В. Гарбузов и Л.

Божович выявили важную закономерность: трудностей у ребенка больше, если поступил в школу позже 7 лет. Возможно, это связано с появлением чувства «должен быть как все», стремлением к самоутверждению, с рассуждениями - «значит я хуже». Депривация в этом отношении может сопровождаться внутренним конфликтом и появлением комплекса, сопряженного с неуверенностью в себе. Это очень важная психологическая особенность, поскольку она часто оказывается основой невротических расстройств.

Все большую роль играет воспитание. Школьные занятия только тогда становятся причиной невроза, когда предъявляемые к ребенку требования не соответствуют его возможностям. Неудачность является наиболее частой причиной психогенных реакций и неврозов.

Третий возрастной кризис является самым длительным (12-18 лет), самым выраженным, сложным и имеющим наибольшее значение для понимания возрастной специфики психических расстройств. Его называют «переходным» от детства к взрослому состоянию, подростковым возрастом.

Значение биохимических гормональных изменений в развитии психических отклонений изучалось многими исследователями, но наиболее стройную теорию разработал известный канадский ученый Х. Селье (H. Selye, 1936). В основу этой теории легло понятие *стресса* (в переводе - напряжение, давление обстоятельств). В качестве стрессора, по Селье, могут выступать как физиологические (чрезвычайная нагрузка, температура, боль, соматическое заболевание), так и психические (угроза благополучию, страх и пр.) факторы. В результате воздействия стрессоров возникает стресс как реакция защиты организма, попытка восстановить гомеостатическое равновесие.

Стресс проявляется как адаптационный синдром в виде 3 фаз: 1) реакция тревоги, мобилизации; 2) стадия истощения, когда исчерпаны адаптационные возможности. Ведущая роль в разворачивании стресса принадлежит *гормонам (адреналин, норадреналин)*. Первые две фазы - это еще не болезнь, а естественная борьба организма с вредностью. Стресс может быть физиологическим и психологическим (информационный и эмоциональный). На первых двух стадиях он может выступать как мобилизующая сила и в случае успешного преодоления вредности на этом и заканчивается. При продолжающемся действии стрессора или повторяющихся состояниях стресса наступает 3-я фаза - *аффективного и гормонального истощения*. Эту фазу Селье рассматривал как патологическую и обозначил ее как «дистресс». В это время преобладают тревога, чувство безысходности, тоска, которым клинически соответствует картина невроза, психореактивных состояний, «депрессии истощения» (по Р. Kielholz, 1980) и начало психогенного развития личности. После стресса достаточно бывает незначительного психического перенапряжения, чтобы возобновилась ситуация дистресса.

Особенности адаптационного синдрома Селье на психологическом уровне могут соотноситься с теорией фрустрации Розенцвейга (S. Ro-zenzweig, 1945). Фрустрация, по автору, это столкновение какой-либо жизненной потребности индивидуума с непереносимым психологическим препятствием (например, морально-этическая установка), с внутренним запретом. При этом развивается стрессовое состояние и в зависимости от длительности неразрешенного внутреннего конфликта может возникать невроз. Теория фрустрации

дополняет учение Селье и не касается биохимических изменений, происходящих при этом.

Самым распространенным в зарубежной литературе оказалось учение Фрейда. Именно психоанализ впервые прикоснулся к тем сторонам патогенеза неврозов (особенно у детей), которые раньше не раскрывались. Речь идет о психологическом подходе к проблеме неврозов, точнее - психоаналитическом. Фрейд сформулировал ряд положений о становлении сексуальности в раннем детстве («оральная», «анальная», «генитальная» стадии). Неудовлетворенная или подавленная (например, воспитанием) сексуальность ребенка либо «сублимируется» (переходит в социально приемлемые нормы деятельности), либо становится источником невротических расстройств, если «вытесняется» в подсознание и принимает участие в образовании внутренних конфликтов.

Психотравмирующий фактор действует на такую личность, у которой до этого сформировались так называемые внутренние невротические конфликты. Внутренний конфликт - это противостояние осознаваемых притязаний, желаний и неосознаваемой самооценки. Ребенок, как правило, стремится к самоутверждению среди приятелей, но, будучи тревожным и неуверенным, находит неверные пути или отказывается от этой затеи. Однако для него это не происходит безболезненно. Появляется чувство собственной несостоятельности, враждебности к окружающим, отрицательной оценки не только себя, но и других. Если эти переживания застревают в сознании, а это при готовности к психогенным реакциям становится все более отчетливым, начинаются поиски разных путей разрешения внутреннего конфликта вплоть до тяжелой агрессии в рамках протестных реакций. Подавление сильных эмоций всегда вызывает кристаллизацию страхов, тревоги и злобы. Очень важное значение имеют ценностные ориентации. Подросток склонен к подражанию и поиску абсолютного кумира. Все дело в том, кому он будет подражать, за кем пойдет, чего будет добиваться в жизни. По Л.С. Выготскому, понимание подросткового возраста невозможно без знания основных внутренних движущих сил и многочисленных противоречий психики.

Легко передается ребенку и отношение его родителей к окружающим, особенно если это сильные эмоции. Стил поведения, моральные принципы, система ценностей формируются в детстве и, как правило, внушены взрослыми (повышенная внушаемость детей, абсолютный авторитет родителей).

Все это определяет формирование так называемых установок. Внутренними установками становятся и собственное поведение, и отношение к другим, особенно если они продиктованы такими эмоциями, как страх, паника, ожидание нападения и *пр.* Зафиксированные в детстве установки могут приобретать характер обязательных правил, поведенческих штампов. Ребенка пугали, истязали, оставляли в эмоциональной изоляции - и в результате возникает стойкая неуверенность в себе. Ребенка превозносили, и он становится самоуверенным эгоистом.

Начиная с Гомбургера (Н. Homburger, 1926), резко выраженные психологические особенности подростков стали обозначать как «подростковый комплекс». В это понятие включают следующие особенности:

- беспокойство, тревогу, склонность к резким колебаниям настроения, меланхолии, импульсивность, негативизм, конфликтность, противоречивость чувств, агрессивность (Ch.

Bulter, 1931; A. Gessel, 1956);

- сензитивность - чувствительность к оценке другими своей внешности, силы, способностей, умений - в сочетании с излишней самоуверенностью, чрезмерной критичностью, пренебрежением к суждению взрослых (А. Gessel, 1956; А.Е. Личко, 1958);

- сочетание чувствительности с поразительной черствостью, жажды признания - с бравадированием, независимостью, отказа от общепринятых правил - с обожествлением случайных кумиров, чувственного фантазирования - с сухим мудрствованием (Т.Е. Сухарева, 1974; А.Е. Личко, 1958);

- стремление к философским обобщениям, внутреннюю противоречивость психики, неопределенность уровня притязаний, склонность к крайним позициям, эгоцентризм юношеского мышления, тяготение к теоретизированию, диффузное расплывчатое «я», ролевою личностную неопределенность, расстройство временной перспективы, «кризис идентичности», стремление к освобождению от детской зависимости, оппозиционную готовность, максимализм в оценках, немотивированные колебания настроения.

В ходе отношений, складывающихся со взрослыми, важную роль могут играть два аномальных механизма: фиксация уровня морали родителей, фиксация устойчивого негативного отношения к ним (Д.Н. Оудсхоорн). Нарушения «морального» развития чаще происходит с семьях, которые не могут дать ни благополучия, ни примеров социально приемлемого поведения.

Значение отрицательных социально-психологических воздействий в детстве для возникновения психических расстройств стало осмысливаться и признаваться особенно отчетливо к середине текущего столетия. Если отношение родителей к детям в младенческом возрасте имеет исключительное значение для становления эмоциональности, то в возрасте 15-16 лет - не меньшее для формирования волевых, личностных и социально психологических функций. Если это время упущено, указанные психические функции окажутся если не утраченными, то искаженными. Вопрос о нарушениях отношений между родителями и детьми непосредственно касается не только проблемы неврозов, но и всех пограничных состояний и в детском, и в подростковом возрасте. Эти нарушенные отношения нередко связаны с наличием у родителей невротической и личностной патологии.

Большинство матерей детей, страдающих неврозами, сами больны ими, и значительно чаще, чем отцы: матери - в 62% случаев, отцы - в 24%. Обнаружено, что 61% матерей и 36% отцов в детстве имели выраженные признаки нервности; неврозы наиболее выражены у женщин, чьи дети страдают неврозом страха, меньше - у матерей детей с неврастенией и неврозом навязчивых состояний и еще меньше - у женщин, дети которых больны истерическим неврозом. Соматическая отягощенность больше всего выражена у родителей детей с неврастенией. Выявлены склонность этих родителей к авторитарным установкам, стремление к независимости, гипертрофированное чувство «я». Отмечено, что родители этих детей, как правило, имеют комплекс очерченных личностных расстройств: у них педантично - ригористические установки, сочетающиеся с яростью и паранойяльными проявлениями (эмоциональная холодность, жестокость, сверхценные комплексы). У родителей этих двух типов нередко обнаруживается также запойное пьянство, склонность к тяжелым конфликтам и

антисоциальному поведению.

Для детей с обеими формами психогений наиболее травмирующими являются переживания психологической непонятности, обиды, равнодушия, но при психореактивных расстройствах особенно травмирующими становятся сверхсильные воздействия (тяжелое личное горе, издевательства, угрозы, истязания).

Подчеркивается значение личностных характеристик родителей детей-невротиков. Выделяют 6 психологических портретов матерей таких детей (А.И. Захаров, 1988): «Царевна-несмеяна», «Снежная королева», «Спящая красавица», «Суматошная мать», «Наседка», «Вечный ребенок».

Неправильное воспитание (дефекты воспитания) следует рассматривать как важное условие для возникновения психогенных расстройств, как фактор, подготавливающий «психологическую почву».

В клинической практике относительно редко приходится наблюдать изолированное действие неправильного воспитания. Значительно чаще речь идет о тесном взаимодействии с другими средовыми факторами. Само воспитание не является статическим образованием, оно меняется в одной и той же семье, по отношению к одному и тому же ребенку, в зависимости от многих условий, связанных с меняющейся характеристикой, как самих родителей, так и детей.

К числу отдельных ведущих признаков неправильного воспитания, сопряженных с развитием у детей неврозов, относят также инверсию воспитательных ролей (бабушка исполняет роль матери), конфликтный характер воспитания, преобладание рационального аспекта, отношение к детям как к «почти взрослым», недостаточное внимание к половым аспектам в формировании личности детей, шаблонность, схематизм, недостаток индивидуализации, разрыв между словом и делом, дефицит душевной щедрости, несоответствие повышенных ожиданий и требований родителей реальным психофизическим возможностям ребенка, негибкость, несогласованность.

Заслуживает внимания описание воспитания по типу «неприятия» (А. Захаров, 1998; В. Гарбузов, 1990). Очевидно, что этот тип воспитания близок к типу «Золушка». Авторы придают ему очень большое значение. Обозначает оно *«отсутствие любви к ребенку»*. Неприятие порождает прежде всего страх. При неприятии в ребенке все раздражает, все вызывает досаду: «ест не так», «много плачет», «рохля» и т.д. Ребенка все время наказывают, ничего ему не прощают. Воспитание заменяется жестким контролем, подвергают суровыми наказаниям; у ребенка возникает комплекс неполноценности, страх, что от него хотят избавиться - это самый драматический тип неправильного воспитания.

Сходный тип воспитания описан под названием *«воспитания по типу "ежовых рукавиц"»* (В.Д. Гурьева, 1971). Крайним выражением этого варианта является «воспитание» по жестокой агрессивности («изуверской жестокости»). В этих случаях не просто отсутствует любовь к ребенку, но имеет место стойкая ненависть и садистское отношение с ухищренными издевательствами, с физическими «пытками», отказом в еде и питье по нескольку дней, с переламыванием костей, «вывешиванием» ребенка на стене. Финалом этих чудовищных издевательств является в «легких» случаях психогенное развитие личности и убийство подростком лица, являющегося источником такой травматизации, а в самых тяжелых случаях -

«забивание ребенка до смерти» или попытка самоубийства у ребенка (подростка).

Влияние физического наказания на психическое развитие ребенка хорошо описано известным детским психиатром Алисой Миллер. Отрицательное влияние родителей на детей может играть определенную роль в патогенезе неврозов и психореактивных расстройств, которые в свою очередь приведут к новому поколению родителей, воспитывающих детей по «архетипичной» схеме.

### **Лекция на тему: «Психосоциальная помощь жертвам домашнего насилия»**

Специфика психосоциальной помощи жертвам насилия заключается в том, что она направлена на позитивное изменение среды, в которой находится жертва насилия. Помощь направлена, прежде всего, на выявление случаев физического и эмоционального насилия. Традиционные меры, принятые в различных странах предполагают:

- предоставление убежища женщинам, а в случае необходимости и женщинам с детьми, на период от 1 до 7 суток и до полугода;
- ведение просветительской работы среди населения;
- телефонное консультирование;
- предоставление женщинам полной информации о социальной, психологической, юридической и медицинской помощи;
- формирование поддерживающей среды

В случаях, когда жертвой насилия оказывается ребенок, должна быть организована работа с теми, кто отвечает за его воспитание — учителей и родителей, и формирование у них мотивации к изменениям, оказание им помощи в этом.

Психические травмы, вызванные жестоким обращением со стороны родителей, могут привести к серьезным нарушениям. Ребенок может принять на себя роль «вечной жертвы», снова и снова попадая в ситуации насилия, или сам становится агрессором, увеличивая общий уровень жестокости в обществе. Поэтому необходима психологическая работа по ресоциализации ребенка: помощь в изживании последствий травматического события, расширение ролевого репертуара, формирование коммуникативных и других социальных навыков.

Важная особенность концепции помощи жертвам насилия: «Не обвинять, а помочь измениться. Насилие является циклическим процессом, все участники которого — жертвы в настоящем или прошлом». Такой подход позволяет работать недирективными методами, формируя мотивацию. Ни законодательство, ни общественное мнение не , обеспечивают в полной мере защиты детей от физического и, особенно, психологического вреда со стороны взрослых. Родители часто не осознают факт жестокого обращения с ребенком. Все это делает императивные воздействия малоэффективными, а прямую агитацию безадресной и ставит на первое место задачу осознания проблемы как лицами, вовлеченными в насилие, так и общественностью. Проблема рассматривается в качестве внутриличностной проблемы как ребенка, так и взрослого. Это групповая дисфункция, отсутствие навыков конструктивного

взаимодействия между людьми. Работа выполняется командой специалистов разных направлений, охватывающих различные стороны проблемы, — сотрудниками психолого-медико-социального центра, с привлечением социальных работников школы и муниципалитета.

Работа с родителями по поводу жестокого обращения с детьми. Родители обращаются за помощью, как правило, отнюдь не с проблемами своего поведения в отношении детей и не с желанием измениться, а с жалобами на ребенка. Как было отмечено выше, ребенок, подвергающийся моральному или физическому насилию, может вести себя как агрессор, транслируя жестокость в отношении родителей, по отношению к другим людям или как жертва, «притягивая» жестокое обращение сверстников и учителей. Именно эти проявления и являются содержанием жалобы родителей, обращающихся в кризисные центры.

Изучение детского опыта этих родителей, как правило, выявляет серьезные проблемы в их собственном детстве. Они также испытывали моральное или физическое насилие со стороны своих родителей, и в общении со своим ребенком они снова и снова воссоздают ситуацию своего детства, не умея расстаться с ней. Вторая особенность этих родителей является прямым следствием вышеизложенного. Они не умеют быть «хорошими родителями», то есть не понимают своих детей, эмоционально отстранены, не знают, как выразить позитивные чувства, и имеют бедный поведенческий репертуар. Третья особенность — они не имеют позитивных целей воспитания ребенка, их действия непоследовательны, хаотичны. Таким образом, имеется следующий набор нарушений в семье, с которыми необходимо работать для прекращения насилия:

- травматический опыт родителей в детстве;
- отсутствие четких целей как в воспитании детей, так и в отношении собственного будущего;
- преобладание деструктивных паттернов общения в семье;
- отсутствие навыков конструктивного взаимодействия;
- внутрисемейные нарушения ребенка.

Примерная схема работы с семьей включает в себя следующие элементы:

- с учетом информации, выявленной на первичном приеме, определяются такие цели терапии, как улучшение эмоционального состояния ребенка; формирование «помогающей среды» в школе и в семье;

- на основании вышеописанного составляются следующие блоки программы.

а ) установление доверия с матерью и, опосредованно, с ее родителями;

б) формирование у них ожидания позитивных перемен в результате психологической работы с ребенком, то есть мотивации на то, чтобы они привозили его в кризисный центр в течение длительного времени и выполняли домашние задания.

2. Расширение круга поддерживающих взрослых. Помощь маме в подборе школы для ребенка, где он мог бы получать поддержку классного руководителя и школьного психолога. Мать может обратиться за помощью к свекрови.

3. Психотерапевтическая помощь ребенку с использованием различных подходов.

5. Индивидуальная психотерапия матери.

Если семья обратилась по поводу учебных проблем ребенка или направлена

социальными работниками школы или муниципалитета, подозревающими факт жестокого обращения, то как правило, родители, которых пытаются обязать явиться муниципальный отдел охраны прав ребенка по статье о пренебрежении родительскими обязанностями, не приходят к социальному работнику кризисного центра. Поэтому работа с такой семьей иногда начинается с совещания между социальными работниками муниципалитета школы, где учится ребенок, и с социальным педагогом. Анализируется имеющаяся информация о ребенке и семье и вырабатывается формулировка проблемы, которая может мотивировать семью начать работу. Психосоциальная помощь может осуществляться в соответствии со следующими этапами:

1. Первичный прием социального педагога кризисного центра. Сбор информации, прояснение ситуации в семье. Формирование у родителей первичной мотивации для психологических изменений, долгосрочной работы с консультантами, психологическая поддержка ребенка.

2. Совещание специалистов центра и школы. Выработка общей стратегии, программы работы с семьей.

3. Индивидуальная психотерапия ребенка. Проработка травматических переживаний, работа с посттравматическими расстройствами, формирование позитивной Я-концепции, коррекция в эмоциональной и потребностно-мотивационной сферах.

4. Индивидуальная психотерапия родителей. Проработка травматических детских впечатлений, формирование позитивной Я-концепции.

5. Групповая психотерапия родителей. Формирование позитивных целей.

6. Тренинги с детьми. Дальнейшая эмоциональная коррекция. Формирование социальных навыков, развитие сферы самоконтроля и волевой регуляции поведения,

7. Тренинг для родителей. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия с детьми.

На протяжении всех этапов производится социальное сопровождение семьи. Социальные педагоги курируют семью. Подбадривают, мотивируют, настаивают, интересуются состоянием дел ребенка и родителя, подчеркивая интерес и уважение к личности (но не к проблемному поведению) и веру в существование ресурсов семьи. Устраиваются совещания специалистов Центра с привлечением социальных педагогов школы и муниципалитета для отслеживания динамики изменений и поддержки ребенка в его реальной малой группе. Работа с такой семьей является долгосрочным процессом, стойкие изменения формируются за полтора-два года работы. По истечении этого периода семье удается мобилизовать собственные ресурсы и достичь позитивных изменений.

Эффективность проведенной работы оценивается по следующим критериям:

А. Сравнение данных психодиагностического обследования ребенка до и после работы:

1. Наличие адекватной самооценки.
2. Снижение уровня тревоги.
3. Улучшение социометрического статуса.

Б. Сравнение данных психодиагностического обследования детско-родительских

отношений до и после работы:

1. Уменьшение степени отвержения.

2. Уменьшение доли патологических факторов, таких, как несформированность родительских чувств, неприятие, непоследовательность требований и др.

В. Экспертные оценки.

1. Оценка изменений в поведении и настроении ребенка, его адаптивных возможностей родителями и педагогами.

2. Оценка членами семьи своих достижений и изменений, полученных в результате прохождения тренингов и консультирования.

Проблема жестокого обращения с детьми в семье имеет многомерную природу. Это обуславливает необходимость многомерного, комплексного подхода к решению проблемы. Ключ к эффективности такой комплексной помощи лежит в ее координации, которую целесообразно возлагать на социальные службы.

Необходимо помнить, что, исследуя каждый отдельный случай, мы сталкиваемся с противоречием между правом ребенка на защиту и правом семьи на неприкосновенность частной жизни. Необходимо фокусироваться не на расследовании, а на помощи ребенку.

Важной частью профилактики является работа с общественным сознанием, как в группе родителей, так и среди профессионалов (учителей, социальных работников и др.), связанных с воспитанием детей.

## *Родительское собрание*

### **«Как предупредить насилие в семье»**

**(активная форма)**

**Введение. Приветствие, благодарность, приподнимание.**

«Я благодарю вас».

**1 этап. Присоединение к аудитории. Метод трех «ДА»**

- Мы действительно любим своих детей?
- Мы можем действовать так, чтобы они были хорошими?
- Мы желаем счастья своим детям?

«Эта тема непроста. Тема «насилие». Аудитория полная, я могу надеяться, что мы получим пользу».

**2 этап. Проблемный вопрос.**

- Скажите, мы же не желаем зла своим детям, почему мы иногда поднимаем на них руку?
- Почему, если другие обижают наших детей, мы бросаемся на помощь, а сами...?
- Отчего такая двойственность?

### 3 этап. Родительский миф.

- Что вы чувствовали, когда вас били?
- Ощущали ли боль, бессилие?

«Раз вы считаете воспитание серьезным, значит к нему нужен серьезный подход. Как же воспитывать без розог?»

Если у родителей нет альтернативы насилию, и нет другой возможности повлиять на их мнение, психолог произносит следующее: «Всем кажется в тот момент, что нет альтернативы насилию, но пройдет один час – найдется множество вариантов. Я вам говорю это как психолог».

Если родители проговаривают, что «сама рука поднимается», психологу необходимо выяснить, в какой ситуации. **Насилие определяется через связь с агрессией.**

### 4 этап. Вкратце о ситуации.

«Результаты социологического опроса:

У нас считается нужным в определенной ситуации использовать насилие – 96,4%;

хоть раз применяли насилие – 99,8%;

побои в системе (ремень на стене) – 54%;

знают о последствиях физического наказания – 8%.

В таком случае необходимо об этих последствиях говорить».

### 5 этап. Следственно – причинные отношения.

(Очень сильная вещь, цеплять!)

Результат насилия:

- Бессрочная инфантильность.
- Ребенок видит способ излить накопившийся гнев.
- «Я – дерьмо, поэтому меня действительно нужно избивать».
- У ребенка вырабатывается иммунитет к избиению.
- Ребенку трудно осознать, что он подвергается наказанию из – за своего поведения и он перестает верить в положительное воздействие родителей.

«По исследованиям организации «Женщины против насилия» в 70% семей бьют детей, если в детстве подвергался насилию отец. В 100% семей, если подвергалась насилию мать. **Ваши внуки будут биты!».**

### 6 этап. Конструктивный.

- Дисциплина ребенку необходима.
- Скажите: зачем, для чего? (набрасываем на плакате, доске).

«Действительно, дисциплина остро необходима для воспитания самодостаточной личности, которая в социуме спокойна и свободна».

- Какие способы установления дисциплины существуют? (набрасываем на плакате, доске).

Поднимаем активность родителей в творчестве. «**Это талантливая аудитория.**»

### 7 этап. Заключительный.

«Мы можем сдерживать себя и вспомнить, когда мы в порядке. Только кувшин, который наполнен, может напоить другого. Дети пьют из нас, мы должны напоить детей.

Что нам может повысить настроение? (шоколад, глажение котенка, друзья, массаж, вязание, вождение автомобиля, каждые 3 часа что –нибудь вкусное и т.д.)».

Если родители называют алкоголь, то психолог объясняет: «Алкоголь имеет обратное действие. Хорошо использовать что – то, что не имеет обратной стороны».

*Счастья вам, родители, и тогда будут счастливы ваши дети.*