



Оказание помощи детям, подвергшимся жестокому обращению

Методическое пособие



Иркутск – 2016

УДК –
ББК –
В –

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГАУ ЦППМиСП

Составители:

- | | | |
|--------------|---|---|
| Л.М. Левина | – | руководитель отдела психолого-педагогической помощи |
| О.Н. Сулова | – | педагог-психолог отдела психолого-педагогической помощи |
| А.Ю.Баранова | – | педагог-психолог отдела психолого-педагогической помощи |

Вопросы профилактики жестокого обращения с детьми и подростками и оказания помощи детям и подросткам, подвергшимся жестокому обращению : Методическое пособие / Составители: Л.М. Левина, О.Н. Сулова, А.Ю. Баранова – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2016. – 69 с.

Методическое пособие содержит теоретический и практический материал по вопросам профилактики жестокого обращения с детьми. Данное пособие будет полезно специалистам, осуществляющим деятельность по профилактике насилия и сопровождения детей, пострадавших от жестокого обращения.

Рецензенты: В.Н. Михайлова, директор ГАУ «Центр психолого-педагогической и медицинской помощи».

Л.И.Панова, заместитель директора по организационно-методической работе.

© ГАУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

© Л.М. Левина, О.Н. Сулова, А.Ю.Баранова 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
1. Основные понятия жестокого обращения с детьми.	
1.1. Определение, классификация и виды жестокого обращения с детьми.....	6
1.2. Причины возникновения жестокого обращения с детьми	8
1.3. Последствия жестокого обращения с детьми.....	10
1.4. Динамика развития психологических последствий жестокого обращения с детьми.....	13
2. Особенности профилактики жестокого обращения с детьми.....	15
3. Особенности индивидуальной психолого-педагогической помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения.	
3.1 Психологическая готовность специалистов к работе с детьми, подвергшимися жестокому обращению.....	16
3.2 Рекомендации для педагогов по вопросам организации работы с детьми, подвергшимися жестокому обращению (роль педагога при раскрытии случая жестокого обращения с ребенком).....	19
3.3 Рекомендации для педагогов-психологов по индивидуальному консультированию детей, подвергшихся жестокому обращению.....	22
3.4 Рекомендации для педагогов-психологов по проведению групповой работы с детьми, подвергшимися жестокому обращению.....	23
4 Индивидуальная работа с детьми, пережившими жестокое обращение.	
4.1 Фазы психотерапевтической работы с ребенком, пережившим жестокое обращение.....	25
4.2 Генограммы с использованием игровых миниатюр.....	26
4.3 Когнитивно-поведенческая психотерапия, сфокусированная на травме, в работе с детьми, пережившими жестокое обращение и их родителями.....	27
4.4 Формы коррекционной работы со сказкой.....	38
5 Практические упражнения для индивидуальной работы с детьми.	
5.1 Психоанализ.....	41

5.2	Терапия реальностью.....	43
5.3	Гештальт-терапия.....	45
5.4	Когнитивно-поведенческая терапия.....	47
5.5	Арт-терапевтические методы.....	50
6.	Групповая работа с подростками, пережившими жестокое обращение с использованием тренинга «Точка опоры».....	54
	Приложение.....	62
	Литература.....	65

Введение

Организация Объединенных Наций во Всеобщей декларации прав человека и Декларации прав ребенка провозгласила, что дети вследствие своей физической и умственной незрелости имеют право на особую защиту и помощь, включая надлежащую правовую защиту. В развитие этих положений ст. 19 Конвенции ООН о правах ребенка требует принимать все необходимые меры для защиты ребенка от любых форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке. Такие меры должны включать поддержку ребенка и лиц, которые о нем заботятся, предупреждение, выявление, информирование, передачу на рассмотрение, расследование, лечение в связи со случаями жестокого обращения с ребенком, а в случае необходимости возбуждения судебной процедуры.

Актуальность проблемы жестокого обращения с детьми связана с тем, что насилие в отношении детей или пренебрежение их основными потребностями оказывают негативное влияние на развитие, здоровье и жизнь ребенка, нарушают его социализацию. Последствиями и проявлениями социальной дезадаптации являются ранняя алкоголизация, детская наркомания и токсикомания, побег из дома, бродяжничество, проституция, суицид. Эти явления приобретают все более широкие масштабы и превращаются в серьезную социальную проблему.

В целом, современное состояние защиты детства и реализации прав ребенка вызывает обоснованную тревогу. Сложившаяся ситуация определяет потребность в постоянном осуществлении деятельности по профилактике жестокого обращения с детьми.

Данное пособие будет полезно специалистам, работающим с детьми для проведения профилактической работы и оказания психолого-педагогической помощи детям, подвергшимся жестокому обращению.

1. Основные понятия жестокого обращения с детьми.

1.1. Определение, классификация и виды жестокого обращения с детьми.

Под жестоким обращением и пренебрежением основными нуждами ребенка понимаются любые действия или бездействие по отношению к ребенку со стороны родителей, лиц, их заменяющих, или других взрослых, в результате чего нарушается здоровье и благополучие ребенка, или создаются условия, мешающие его оптимальному физическому или психическому развитию, ущемляются его права и свобода.

Классификация жестокого обращения следующая:

в зависимости от причин воздействия:

- дискриминация;
- стигматизация;
- гендерное насилие.

в зависимости от направленности насилия:

- насилие, направленное на себя;
- межличностное насилие;
- коллективное насилие.

в зависимости от длительности насилия:

- однократные случаи насилия;
- буллинг - систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля:

✓ «кибербуллинг» - форма насилия, осуществляемая в виртуальном пространстве

Различают *четыре основных вида жестокого обращения с детьми*: физическое, сексуальное, психологическое (эмоциональное) и пренебрежение основными нуждами ребенка (моральная жестокость).

Термин «жестокое обращение» вошел в МКБ-10, под рубрикой «Т.74 Синдром жестокого обращения».

В соответствии с МКБ-10 синдром жестокого обращения – «Т.74» – классифицируется следующим образом:

- заброшенность, оставление ребенка без внимания - «Т74.0»;
- физическое жестокое обращение - «Т74.1»;
- сексуальное жестокое обращение - «Т74.2»;
- психологическое жестокое обращение - «Т74.3».

Т 74.8. другие синдромы жестокого обращения (смешанные формы).

Физическое насилие над ребенком – это вид жестокого обращения, когда несовершеннолетнему причиняют боль, телесные повреждения, наносят ущерб его здоровью или физическому развитию, лишают жизни или не предотвращают возможность причинения страданий, вреда здоровью и угрозы жизни несовершеннолетнего.

Сексуальное насилие над ребенком – это вид жестокого обращения, который заключается в вовлечении несовершеннолетнего в действия сексуального характера с целью получения взрослыми сексуального удовлетворения или материальной выгоды. Коммерческая сексуальная эксплуатация – это форма сексуального насилия

над ребенком, которое совершается за вознаграждение в виде наличных денег или благ ребенку или третьему лицу. Согласие ребенка на сексуальный контакт не является оправданием, так как несовершеннолетний не обладает свободой воли, находится в зависимом положении по отношению к взрослому и в силу функциональной незрелости не осознает значения действий взрослого и не может предвидеть все последствия этих действий.

Психологическое насилие – периодическое или постоянное психологическое воздействие родителей или других взрослых на ребенка, приводящее к формированию у ребенка патологических черт характера и нарушению психического развития.

Пренебрежение нуждами – отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих, в силу объективных причин (бедность, психические болезни, неопытность) и без таковых.

1.2 Причины возникновения жестокого обращения с детьми.

Широко распространено мнение, что люди, допускающие насилие в отношении детей, являются психически нездоровыми.

Однако жестокое обращение с детьми представляет собой гораздо более сложное явление, чем следствие патологии отдельной личности. Комплексная модель синдрома жестокого обращения с детьми рассматривает его как многомерный феномен, порожденный взаимодействием нескольких факторов: особенностями родителя и ребенка, характером их взаимоотношений, укладом семьи и внутрисемейными проблемами, стрессами, вызванными социально-экономической средой, в которой проживает семья, и общественными условиями в более широком смысле слова.

Можно назвать следующие причины возникновения насилия над детьми:

- *Искаженные взаимоотношения между родителями и детьми.* Семейное насилие, особенно над детьми, имеет тенденцию воспроизводиться из поколения в поколение. Согласно *психоаналитической теории*, поведение родителей по отношению к своим детям в значительной степени отражает тот опыт родительско-детских отношений, который они пережили и усвоили во время своего собственного детства. *Теория психологической привязанности* ребенка и его матери, разработанная Дж. Боулби и его последователями, помогает понять, как формируются отношения ребенка с матерью. По мнению Боулби, для нормального развития младенец должен получать достаточно тепла и нежности от тех, кто его растит. Неудовлетворенные в детстве потребности могут быть перенесены во взрослую жизнь и влиять на формирование отношений с членами семьи, друзьями и, особенно, с собственными детьми.

- *Нарушение структуры и функции семьи.* С неудовлетворенными в детстве потребностями у людей могут быть связаны страхи, гнев, фрустрации, агрессивность, импульсивность, эпатирующее поведение, с которыми они не научились справляться. Семьи, которые они создают, отражают все проблемы и противоречия, связанные с их личностными особенностями, неумением понимать других членов семьи и строить внутрисемейные отношения. Такие люди чувствуют себя нелюбимыми, нежеланными, несостоятельными родителями. Это еще более усиливает чувство неуверенности в собственных силах, низкую самооценку, неумение не только защитить своих детей, но и даже распознать, что ребенок подвергается насилию, вследствие чего насилие может длиться годами.

- *Социально-экономические факторы.* Имеются данные о более высокой частоте жестокого обращения с детьми в семьях с низким уровнем дохода. Действительно, в семьях, находящихся за чертой бедности, дети могут быть лишены полноценного питания, они могут не иметь красивых игрушек и одежды, как дети из материально обеспеченных семей, им могут быть недоступны некоторые виды медицинской помощи или учеба в привилегированных образовательных учреждениях. В семьях с низким достатком, наличием безработных членов семьи дети часто становятся мишенями для выплескивания отрицательных эмоций взрослых — гнева, отчаяния — в виде различных форм насилия. Таким образом,

социально-экономические факторы опосредуются через психологический дискомфорт, стресс, агрессию.

Было бы ошибкой полагать, что жестокое обращение с детьми является «привилегией» только бедных слоев населения. По данным зарубежных исследователей, сексуальное и психологическое насилие встречаются и в обеспеченных семьях. Рост различных проявлений насилия по отношению к детям наблюдается в периоды резких общественных и социально-экономических перемен в обществе.

- *Культурные аспекты.* Жестокое обращение с детьми может быть связано с практикой воспитания детей, которая существует в данной культуре. Различные культуры или субкультуры используют разные приемы воспитания детей и допускают разные методы наказания в случаях неприемлемого поведения детей. Эти методы могут передаваться из поколения в поколение, даже если они устарели и не соответствуют современным общественным нормам воспитания.

1.3 Последствия жестокого обращения с детьми.

Последствия жестокого обращения с детьми можно рассматривать как результат их травматизации. Психологическая травма происходит в том случае, когда воздействующий стимул превышает способность ребенка справиться с ним, вследствие чего психические функции ребенка нарушаются или развиваются по дисфункциональному пути.

Последствия «обычных» физических наказаний:

- Родители могут потерять контроль над собой, и в этом состоянии не соизмеряют силу наказания, не могут остановиться, иногда нанося ребенку серьезные травмы.

- Ребенок привыкает к «мягким» наказаниям, например, к шлепкам, особенно когда они входят в повседневную практику. Наказания перестают корректировать его поведение, что приводит к необходимости постоянно увеличивать силу физических воздействий.

- Невозможность достижения устойчивых положительных изменений.
- Нарушение эмоциональных отношений с родителями.
- Искажение самооценки.
- Страх. Тревога, растерянность, беспокойство.
- Многие дети, которых в детстве били родители, вырастая, начинают применять физическую силу по отношению к родителям.

Наказание за двойки:

Угроза применения ремня из-за полученной двойки может привести к кратковременным позитивным результатам (ребенок выучит урок), но наверняка вызовет негативное отношение к учебе в целом, склонность скрывать свои проблемы в школе, а также может способствовать повышению агрессивности.

Когда ребенка наказывают физически, он получает от значимых для него людей следующую информацию:

- Люди, которые вас больше всего любят, – это те, которые вас бьют.
- У вас есть право бить других членов семьи.
- Вы можете применять физическую силу по отношению к другим, когда другие методы не действуют.
- Если дома бьют, то это норма, значит со мной можно так поступать.

Последствия сексуального насилия:

- Аффективные нарушения: вина, стыд, тревога, страх, подавленность, злорада.
- Физические нарушения: генитальные повреждения, беременность, соматические жалобы (головная боль, боли в животе, энурез), расстройства сна и аппетита.
- Когнитивные нарушения: расстройства внимания, восприятия, нарушение памяти.
- Поведенческие симптомы: агрессивное и жестокое поведение, воровство, делинквентность, аддиктивное поведение, повторение ситуаций, вызывающих сексуальные посягательства.

- Самодеструктивное поведение: самокалечение, суицидные мысли и попытки.
- Психопатология: неврозы, расстройства характера, множественность личности, психотические черты.
- Сексуализация поведения: учащение мастурбации, повторение сексуальных действий с другими, нетипичные для данного возраста сексуальные знания.

Последствия пренебрежения нуждами:

Для детей от 1 до 3 лет:

- Физическая ослабленность, задержка моторного, речевого и интеллектуального развития.
- Ребенок позже начинает ходить, говорить, усваивать навыки самообслуживания.
- Страдает формирование первичной привязанности и базового доверия к миру, а также способность проявлять инициативу и активность в освоении мира.

Для детей от 3 до 6 лет:

- Возникновение страхов, невротических реакций (например, энурез).
- Низкая адаптация, несформированность коммуникативных навыков.
- Не развиты социальные нормы.
- Ребенок начинает чувствовать себя ущемленным.

Младший школьный возраст:

- Стойкий негативизм к школе, к процессу обучения.
- Уходы из дома.
- Задержки в интеллектуальном развитии, в физическом и психическом развитии.

Подростковый возраст:

- Употребление ПАВ, алкоголя и табака.
- Плохо удерживает близкие отношения.
- Нарушение мотивации.
- Сниженная самооценка.
- Девиантные формы поведения.

Последствия психологического насилия:

- Заниженная самооценка.
- Депрессии.
- Общая подавленность.
- Неумение общаться.
- Агрессия.
- Задержка психического развития.
- Склонность к девиации в поведении.
- Развитие психосоматических и нервно-психических заболеваний и повышенная потребность во внимании со стороны окружающих.

Последствия буллинга:

Буллинг – в основном латентный для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести,

что приводит к тяжёлым последствиям, вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физический буллинг или психологический.

Для жертвы:

- Коммуникативные проблемы.
- Низкая самооценка.
- Страх перед выступлением.
- Недоверие к людям.
- Может повышаться агрессия.
- Высокий суицидальный риск.
- Депрессия.
- Уходы из школы.
- Чувство тревоги.
- Соматические реакции.
- Когнитивные нарушения.

Для агрессора:

- Чувство вины.
- Негативные эмоции со стороны окружающих.
- Высокий риск попасть в криминальные группировки.
- Отвержение.

1.4 Динамика развития психологических последствий жестокого обращения с детьми.

Различают три основные стадии развития психологических последствий:

1 стадия. Сразу после травмы, особенно если она носила характер грубого насилия и нападения, у ребенка развивается *первичная реакция* в виде болезненных физических и эмоциональных проявлений, которые в зависимости от характера и продолжительности воздействия, возраста ребенка и его личностных особенностей могут иметь различную степень тяжести и спектр проявлений. Это могут быть посттравматические стрессовые расстройства, физические проявления, эмоциональные реакции, когнитивные расстройства.

Реакция ребенка на акт насилия отличается от реакции на случайные травмы. Дети часто получают различные повреждения во время игры или в результате несчастного случая, которые причиняют им боль, вызывают душевные переживания, особенно, если дети попадают в больницу и разлучаются с близкими. Когда раны подживают, ребенок быстро забывает о полученной травме благодаря поддержке и сочувствию близких для него людей.

При насилии, совершенном отцом, матерью или другим близким человеком, душевная травма, в отличие от физической, долго не проходит, так как ее нанес человек, от которого ребенок ждет защиты и помощи. Ребенок чувствует, что по отношению к нему совершено предательство. Будучи зависимым от взрослых, он не в силах что-либо изменить, поэтому к боли от предательства присоединяется ощущение беспомощности.

Кроме того, у ребенка нарушается представление о себе самом: раз к нему относятся плохо, а к другим детям — хорошо, значит, он заслужил такое обращение. Происходит стигматизация - возникает отношение к себе как к испорченному, «награжденному» от природы плохими качествами.

2 стадия - адаптация (аккомодация), в процессе которой у ребенка вырабатываются навыки, помогающие ему справиться с происходящим. Он выбирает такие приемы, такие формы поведения, которые, как считает, помогают ему обеспечить безопасность и уменьшить физическую и душевную боль, то есть он развивает психологическую защиту - *копинг*.

Наиболее распространенным видом копинга (продуктивным на начальных этапах) является вытеснение и забывание. Ребенок старается не думать о том, что причинило или причиняет ему страдания. По мнению английского психолога Хельги Хэнке, за такие психологические маневры дети расплачиваются дорогой ценой. Чтобы «забыть» события, которые, кажется, забыть невозможно, они затрачивают значительную часть психической энергии, которая в нормальных условиях используется на овладение навыками, знаниями, свойственными данному возрасту ребенка. Как правило, у маленьких детей, переживающих насилие, происходит задержка речевого и психического развития, нарушается познавательная сфера - наблюдаются непонятные провалы в памяти, диссоциативные расстройства, воспоминания, связанные с определенными событиями, блокируются.

3 стадия. *Отдаленные последствия* перенесенного насилия являются интегративным процессом, который складывается из особенностей первой и второй

стадий, личностных особенностей ребенка. Большое значение для развития отдаленных последствий оказывает отсутствие поддержки со стороны взрослых при раскрытии факта насилия, их резкая реакция на него, а также отсутствие профессиональной (психологической, медицинской, юридической) помощи. На этом этапе формируются стойкие поведенческие и личностные нарушения, которые затрудняют социальную адаптацию не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

Среди наиболее существенных, часто встречающихся последствий жестокого обращения с детьми, можно выделить следующие:

- неспособность добиться успеха в профессиональной карьере, стать эффективным членом общества;

- трудности в создании собственной семьи, налаживании супружеских отношений, решении бытовых проблем;

- проблемы в воспитании собственных детей, «наследование» насильственных методов воспитания, неумение строить с детьми доверительные отношения;

- неспособность вовремя увидеть насилие над собственными детьми (со стороны других членов семьи) и защитить их;

- нарушение половой ориентации;

- вовлечение в употребление алкоголя, наркотиков, занятия проституцией (по данным зарубежных исследователей, 80 % проституток в детстве подверглись сексуальному насилию);

- вовлечение в преступную активность.

Таким образом, при отсутствии психологической коррекции отдаленные последствия перенесенного в детстве насилия могут сохраняться долгие годы и становятся одной из причин преступности и воспроизводства жестокого обращения с детьми в обществе.

2. Особенности профилактики жестокого обращения с детьми

Концепция системы профилактики жестокого обращения в отношении детей основывается на семейно-центрированном подходе, предполагающем ориентацию на внутренние ресурсы семьи, и направлена на формирование у населения семейных ценностей и социальной активности в отношении поддержания психосоциального благополучия семьи и, в первую очередь, детей.

Приоритетным направлением деятельности по защите детей от жестокого обращения является *первичная профилактика* – предупреждение возникновения факторов риска проявления жестокого обращения, обеспечение условий для эффективного выполнения функций семьей (репродуктивной, педагогической, функции социализации и т.д.). Уровень первичной профилактики условно предполагает *два основных направления работы: организационно-управленческое* – разработка и принятие нормативных правовых документов, создание ответственных структур, деятельность института уполномоченного по правам ребенка, осуществление процессов планирования и контроля деятельности; и *информационно-просветительское* – работа с общественным мнением, информационно-разъяснительные кампании по защите прав детей, проведение различных акций, мероприятий и праздников, развитие волонтерства, образовательные курсы для детей, родителей и специалистов о вреде жестокого обращения, тренинги ненасильственных отношений, развитие ответственного (позитивного) родительства.

Вторичная профилактика: создание инструмента выявления и передачи сигнала о случае жестокого обращения для реагирования на случай. Для достижения наибольшего эффекта защиты детей механизм выявления и заявления (уведомления) о факте жестокого обращения должен быть ориентирован на интересы и потребности ребенка и являться частью более широкой системы, включающей службы выявления, реагирования и оказания помощи. Основным принципом такой системы должно быть уважение к правам ребенка и возможность обеспечения для ребенка (для его семьи) необходимой защиты без лишнего промедления.

Третичная профилактика - инфраструктура услуг по реабилитации пострадавших, а также совершивших жестокое обращение, предполагает создание условий для проведения социально-психологической реабилитации детей, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств, а также расширение сети служб по оказанию социальных услуг по предоставлению временного приюта женщинам с детьми, пострадавшим от жестокого обращения.

3. Особенности индивидуальной психолого-педагогической помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения.

3.1 Психологическая готовность специалистов к работе с детьми, подвергшимися насилию и жестокому обращению.

В образовательной организации, если говорить о проблеме жестокого обращения с детьми, основной задачей специалистов является выявление и грамотная реакция на случаи жестокого обращения, тогда как задача педагога-психолога – реабилитационная работа с ребенком, пострадавшим от жестокого обращения.

Оказание помощи детям, пострадавшим от насилия, предполагает близкое соприкосновение профессионала с травматичным опытом ребенка и его последствиями. Рассказ ребенка о трагичном событии может оказаться тяжелым испытанием, особенно для начинающих или недостаточно подготовленных специалистов. Поэтому очень важно осознавать свои возможности и соответствие своих компетенций поставленной задаче.

Выслушивая ребенка и предоставляя ему возможность выразить негативные чувства и переживания, педагог (социальный педагог, педагог-психолог), сопереживая, может вовлекаться в эмоциональное состояние ребенка. Подобное вовлечение приводит к возникновению «вторичной травмы» – изменениям во внутреннем опыте специалиста, возникающим в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматический опыт.

Переживание невозможности оказания быстрой помощи ребенку, как по прекращению насильственной ситуации, так и по преодолению последствий насилия, может вызывать у консультанта чувство разочарования и бессилия, что приводит к усилению вторичной травмы. Вторичная травма схожа по своим проявлениям с синдромом эмоционального выгорания, хотя и не является его полным вариантом.

Тем не менее, и то, и другое состояние имеют тенденцию к накоплению и приводят к схожим результатам – негативным переменам в физическом и эмоциональном самочувствии и трудностям в профессиональном и личном взаимодействии. Различия между ними лежат, главным образом, в причинах возникновения: в то время как вторичная травма чаще всего возникает как вторичная реакция на эмпатическое сопереживание клиентам с травматическим опытом, синдром выгорания может возникнуть при работе с любыми людьми.

Таким образом, оказание эффективной помощи детям – жертвам и свидетелям насилия – требует от специалистов рефлексивного анализа собственных представлений, возможностей, границ помощи, а также соблюдения принципов и приемов психогигиены.

Представления специалиста (психолога, педагога-психолога) о проблеме насилия, вопросы и ответы необходимо тщательно продумывать. Это могут быть следующие *вопросы*:

- Верю ли я, что насилие проходит любые социоэкономические и культурологические барьеры?
- Верю ли я, что родители, которых я знаю, которые мне нравятся и с

которыми я работал(а), возможно, способны проявлять насилие в отношении своих детей?

- Свободен(-а) ли я от других мифов и стереотипных представлений в отношении проблемы насилия?

- Каково мое отношение к детям, женщинам, мужчинам, инвалидам, сексуальным меньшинствам?

Оказывая консультирование пострадавшим от насилия детям, специалисту необходимо знать *границы помощи*:

- Чего я могу опасаться, соприкасаясь с темой насилия?

- О чем я затрудняюсь или не могу говорить?

- Что может быть слишком болезненным для меня?

- С какими клиентами я не готов(а) работать?

- Знаю ли я границы собственной компетентности?

- Есть ли у меня приемлемые способы для дальнейшей помощи ребенку (переадресовка, подключение смежных специалистов, работа в команде и пр.)?

В процессе консультирования можно использовать *личные табу*:

- Что я не могу назвать своим именем – инцест, изнасилование, самоубийство?

- Могу ли я переносить нецензурные слова или неприятные обозначения частей тела, сексуальных действий?

- Могу ли я использовать те же названия интимных частей тела, которые предлагает ребенок?

- Есть ли темы, которые для меня полностью запретны?

«Спасательство»:

- Стремлюсь ли я слишком быстро решить ситуацию клиента?

- Проявляю ли я излишнее любопытство к подробностям?

- Могу ли я переносить неопределенность, паузы, неясности?

- Могу ли я давать ребенку невыполнимое обещание?

- Что я буду делать, если ребенок мне скажет: «Позвоните моему папе, чтобы он забрал меня к себе...»?

- Что я отвечу взрослому на реплику: «Скажите моему мужу, чтобы он прекратил бить сына»?

- Пытаюсь ли я решить ситуацию за взрослого клиента или считаю, что эффективнее активизировать их личностные ресурсы и не брать на себя невыполнимых обязательств?

Осуществляя консультирование, необходимо соблюдать *личную психогигиену*:

- Часто ли меня посещают чувства бессилия или беспомощности?

- Чувствую ли я вину, если ситуация ребенка сразу не улучшается?

- Замечаю ли я негативные изменения в своем физическом или эмоциональном состоянии, связанные с воздействием работы?

- Наблюдаю ли я изменения в своем поведении, которые меня тревожат?

- Считаю ли я обязательным встречи с супервизором?

- Прохожу ли я личную терапию?

- Стремлюсь ли я к соблюдению баланса между работой и отдыхом?

Педагогу, который привык оказывать помощь и заботиться о других, зачастую бывает трудно быть внимательным по отношению к самому себе. В личной и профессиональной жизни педагога бывают периоды, когда его устойчивость к психотравмирующим влияниям ослабевает, и появляется повышенная уязвимость. В связи с этим педагог, работающий с пострадавшими от насилия детьми, должен, помимо освоения специальных знаний и технологий помощи, систематически осмысливать переживаемый профессиональный опыт и владеть осознанными приемами заботы о себе.

3.2 Рекомендации для педагогов по вопросам организации работы с детьми, подвергшимися жестокому обращению (роль педагога при раскрытии случая жестокого обращения с ребенком).

Можно выделить три основных задачи, стоящие перед педагогом в случае раскрытия жестокого обращения с ребенком:

1. Помочь ребенку, оказать ему поддержку.
2. Сообщить в соответствующие органы и учреждения, поскольку жестокое обращение имеет серьезные последствия для жизни и здоровья ребенка.
3. Предупредить повторение насилия, для чего создать в школе теплую творческую атмосферу, характеризующуюся предсказуемостью, надежностью, доверительностью отношений.

Рассказ ребенка о жестоком обращении (особенно о сексуальном насилии), которое совершали по отношению к нему, - это тяжкое испытание для тех, кому приходится это выслушивать. Шок, неверие, отрицание, гнев, жалость и отвращение - все это нормальные реакции на такое признание. Часто первым побуждением педагога или другого лица становится желание отделаться от ребенка, сказать себе, что все это он выдумал, и поскорее забыть. Со всем этим можно и нужно справиться, чтобы оказать необходимую поддержку и помощь ребенку.

Часто при раскрытии случая жестокого обращения педагог задается вопросом: насколько можно доверять ребенку, ведь он может фантазировать или находиться под влиянием других взрослых. В любом случае ребенок нуждается в вашей помощи, так как должны быть причины для возникновения подробных фантазий или для того, чтобы ребенок решился на обман.

В любом случае важно помнить о соблюдении конфиденциальности. Ребенок может попросить вас никому не рассказывать о случившемся с ним, но, оставив все как есть, вы не можете быть уверены в безопасности для жизни и здоровья ребенка. Здесь важно понимать, что конфиденциальность в полном её объеме не может быть гарантирована ребенку, это стоит ему объяснить, пояснив причины.

Кроме того, статья 122 Семейного кодекса указывает, что администрация образовательных, лечебных, учреждений социальной защиты, а также граждане, которым стало известно о детях, родители которых уклоняются от исполнения своих обязанностей, злоупотребляют родительскими правами или жестоко обращаются со своими детьми, обязаны сообщить об этом в органы опеки и попечительства по месту фактического проживания детей.

Контроль ситуации. Дети, подвергшиеся жестокому обращению (особенно в семье), часто воспринимают себя беспомощными, неспособными контролировать ситуацию. Необходимо это учесть при раскрытии насилия и

дать ребенку почувствовать, что он может управлять ситуацией, например, с ним обсуждается план дальнейших действий.

Принятие ребенка. Когда жестокое обращение длится годами, это не может не наложить отпечаток на личностные особенности ребенка. Поэтому учителю, социальному педагогу, психологу и другому специалисту следует быть готовым к встрече с детьми со странностями или даже с «неприятными» особенностями.

Если ребенок рассказывает вам о насилии, то:

- Отнеситесь к тому, что рассказал вам ребенок, серьезно. Реагируйте спокойно на его признание и не показывайте, что вас это шокирует или вам это неприятно. Ребенок может перестать говорить о случившемся, чтобы оградить вас от болезненных переживаний. Успокойте и поддержите ребенка: «Ты правильно сделал, что мне рассказал», «Ты в этом не виноват», «Не ты один попадаешь в такую ситуацию, это случается и с другими детьми».

- Пользуйтесь теми же словами, которые использует ребенок, не делайте ему замечаний за использование непристойных выражений, так как для него это может быть единственным способом описать случившееся. Повторите ребенку еще раз, что вы верите тому, что он рассказал.

- Объясните ему, что вы собираетесь делать дальше. Обещайте ребенку свою поддержку.

- Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги.

- После окончания разговора сделайте подробную запись. Это поможет вам проанализировать случившееся и определиться с дальнейшими действиями.

Чего не стоит делать:

- Не давайте ребенку опрометчивых обещаний типа: «Это останется между нами», «Мама не будет сердиться» и «Все будет хорошо». Агрессор, вероятнее всего, уже заставил ребенка держать их отношения в секрете, а собственный жизненный опыт говорит ему, что мама будет сердиться и ругать его (что чаще всего и происходит).

- Не советуйте ребенку забыть все и жить так, как будто ничего не было, потому что последствия травматического события таковы, что навязчивые воспоминания и мысли о пережитом вызывают тревогу, беспокойство, неуверенность в будущем. Лучше обратиться к психологу, имеющему опыт работы с детьми, подвергшимися насилию.

Чтобы оказать помощь ребенку, вам нужно знать, кто совершал насилие над ребенком, и где это происходило; как относится ребенок к насильнику, если это близкий для него человек; боится ли он сообщить родителям; жалуется ли ребенок на физическое недомогание, боли. Например, если ученица вам рассказывает, что насилие совершал отчим, а мать не верит и не поддерживает ее, значит, существует реальная угроза, что насилие будет повторяться вновь и вновь. В этом случае вам надо подумать о том, какие меры следует принять для обеспечения безопасности девочки.

Другой пример: ребенок подвергся нападению незнакомого мужчины по дороге из школы домой, но боится сказать родителям, потому что они наказывают его за малейшую провинность. В этом случае вы можете пойти вместе с ребенком к нему домой и объяснить родителям, что в происшедшем нет вины ребенка, и продумать вместе с ними, как помочь ребенку справиться с травмой.

Помните: если вы подозреваете, что ребенок подвергся любому насилию, вы должны сообщить об этом соответствующим органам. Таким образом, педагоги могут оказать значительное влияние на эмоциональное и психологическое состояние ребенка, подвергшегося насилию. Важно помнить, что роль педагога заключается только в том, чтобы внимательно выслушать ребенка, а не добиваться от него подробностей и не проводить расследование самому, – это дело сотрудников полиции.

3.3 Рекомендации для педагогов-психологов по индивидуальному консультированию детей, подвергшихся жестокому обращению.

Для установления контакта с ребенком психологу нужно использовать приемы активного слушания. В приложении 1. показаны примеры эффективного и неэффективного реагирования педагога-психолога на информацию о насилии (см. Приложение 1.).

Если обобщить наиболее характерные варианты неэффективных способов реагирования специалиста напрямую или косвенную информацию о фактах насилия в отношении ребенка, то это могут быть:

- высказанные вслух предложения о возможных причинах беспокойства ребенка или мотивах поведения взрослых;
- попытки угадывания того, что ребенок имеет в виду, или того, что может ему угрожать;
- попытки говорить вместо ребенка или за него.

Специалисту необходимо:

- Проинформировать ребенка и его родителей о том, чем он может им помочь, а они должны решить, готовы ли работать дальше с этим специалистом. В случае отказа можно предложить другие варианты помощи.
- Помочь ребенку в отреагировании чувств, связанных со случаем жестокого обращения.
- Предложить ребенку придумать как можно больше новых путей разрешения его проблемы, для чего желательно использовать «мозговой штурм».
- Выбрать один из путей разрешения проблемы, продумать вместе с ребенком, как претворить его в жизнь. Очень важно, чтобы ребенок согласился обсудить потом с психологом результаты своих действий. А для этого путь реализации проблемы должен быть строго конкретным.
- Желательно подводить итоги каждой встречи, давать рекомендации, развивающие задания для закрепления тех результатов, которые были достигнуты в ходе работы со специалистом.

3.4 Рекомендации для педагогов-психологов по проведению групповой работы с детьми, подвергшимися жестокому обращению.

Прежде чем группа начинает работу, необходимо выработать правила поведения. Соблюдение правил является значимой частью жизни группы, так как именно они обеспечивают безопасность внутригруппового пространства. Правила могут устанавливать ведущие группы или предлагать дети. Список правил может меняться, по мере необходимости в него могут вноситься дополнения.

Дети, пострадавшие от насилия и жестокого обращения, имеют трудности с соблюдением физических и психологических границ. У них либо нарушено представление о собственных границах (допускают вторжение чужих в свое пространство слишком глубоко), либо они склонны нарушать границы других людей. Именно поэтому поддержание правил – первостепенная задача группового процесса.

Типичными для подобных групп являются следующие правила:

- Внимательное слушание (не перебивать/говорить по очереди) – каждый участник имеет право быть выслушанным; говорить в один момент времени может только один участник; остальные участники не мешают и слушают. Равное время – время для высказываний делится примерно поровну, чтобы никто не занимал все время, и каждый знал, что у него тоже будет возможность высказаться;

- Активность – каждый участник принимает активное участие в упражнениях и обсуждениях, никто не является сторонним наблюдателем.

- «Высказывание» – каждый участник высказывает свои мысли и чувства от первого лица («я чувствую», «я думаю», «я хочу», «мне нравится/не нравится») и не использует оценочные суждения («он плохой», «он сказал глупость») или безличные высказывания («все устали», «никому не интересно»).

- Конфиденциальность – личная информация участников группы (то, что происходит во время совместной работы) не обсуждается за ее пределами.

- Уважение чужого мнения – каждый имеет право на собственное мнение, и каждое мнение является ценным, важным и нужным (недопустимо смеяться над другими участниками группы, осуждать их и т.д.).

- Физическая неприкосновенность – каждый участник имеет право на соблюдение физических границ; участники группы не имеют права прикасаться к другим только потому, что им этого хочется; прикосновения возможны только с разрешения (для детей, которые имеют опыт насилия, это правило неочевидно и требует отдельного пояснения).

Следить за соблюдением правил – задача всех участников группы, но в большей степени это является ответственностью ведущих. Важно, чтобы правила не просто декларировались, но и реально работали. Если ребенок

демонстративно не соблюдает правила, к этому надо относиться как к проявлению его привычной дезадаптивной модели поведения в жизни.

Такому ребенку чрезвычайно важно (возможно, даже важнее, чем содержание групповых занятий) научиться принимать правила группы как модели общества (понимать естественные ограничения, соблюдать общепринятые правила поведения).

4. Индивидуальная работа с детьми, пережившими жестокое обращение.

4.1 Фазы психотерапевтической работы с ребенком, пережившим насилие:

Фаза 1. Безопасность и стабилизация: создание безопасной и предсказуемой среды, остановка саморазрушающего поведения (суициды и опасное поведение как терапевтический приоритет), информирование/предоставление информации о травме и ее последствиях (языком, соответствующим возрасту ребенка). Терапевтическое доверие. Постановка целей. Выражение чувств и установка границ.

Фаза 2. Работа над снижением симптомов психологического дистресса и работа с воспоминаниями (снижение возбуждения, переносимость аффекта, принятие амбивалентности, поиск и получение поддержки, интеграция воспоминаний). Доверие и безопасность. Секреты. Ночные кошмары, «монстры».

Фаза 3. Работа над навыками развития: обучение навыкам разрешения проблем, возвращение осознания себя, тренинг социальных навыков, создание системы ценностей. Проработка чувств вины и стыда.

Фаза 4. Ориентация на будущее. Подведение итогов. Что нового для себя узнал ребенок в работе с психологом?

4.2 Генограммы с использованием игровых миниатюр.

В начале работы психолог совместно с ребенком конструирует генограмму его семьи на большом листе бумаги. Эта работа может занять несколько сессий в зависимости от интереса и знаний ребенка о своей семье. Некоторые генограммы включают биологических и приемных родителей, друзей, учителей и домашних животных. «Забытые» члены семьи тоже могут давать психологу важную информацию.

После того как генограмма построена, ребенок последовательно получает две инструкции (можно только одну):

1. выбери фигуру/игрушку, которая лучше всего показывает твои мысли и чувства о каждом члене твоей семьи, включая тебя;
2. выбери фигурку/игрушку, которая лучше всего показывает, что ты думаешь или чувствуешь по поводу своих отношений с каждым из членов твоей семьи, и помести эту фигурку между вами.

Построение такой генограммы и выполнение каждого из шагов дает возможность обсудить с ребенком особенности его отношений в семье, отношение (в том числе амбивалентное) к человеку, совершившему насилие; отношение к переменам, возникшим в семье в результате вскрывшейся информации о насилии, и т.д.

Для взаимодействия с детьми, которым трудно устанавливать контакт, можно использовать средства, которые сделают работу с психологом более понятной и/или более интересной. Так, например, многие дети, которым трудно выражать себя в общении, могут лучше это делать с использованием возможностей компьютера. Компьютер позволяет писать и переписывать свою историю, пока она не окажется удовлетворительной, рисовать картинки, собирать коллекции фотографий и музыкальных произведений. Многие дети любят играть в компьютерные игры, это естественная часть их жизни. Психолог может использовать для работы игры, которые будут способствовать установлению контакта с ребенком, помогут отреагировать сложные чувства и обсудить волнующие вопросы. В современной литературе также представлены варианты психотерапевтической работы, где подростка просят сделать фотографии или видео на своем смартфоне, если он есть, или дают одноразовую камеру для выполнения фотопроекта. Примеры: «Мой день», «Чего я боюсь и что я люблю» и т.д. Полученные кадры рассматриваются и обсуждаются в формате индивидуальной или групповой работы. При этом психолог может ориентироваться на арт-терапевтическую модальность работы или на нарративный подход.

4.3 Когнитивно-поведенческая психотерапия, сфокусированная на травме, в работе с детьми, пережившими жестокое обращение, и их родителями.

Применение этого метода рекомендуется в случаях, если ребенок пострадал от насилия вне семьи, изъят из семьи или ситуация насилия в семье прекращена. В случаях, когда нет уверенности, что ребенок находится в безопасности, можно использовать отдельные компоненты этого подхода без включения работы с родителями.

Выполнение этой работы включает последовательность из восьми шагов/этапов:

Шаг 1. Информирование.

Шаг 2. Управление стрессом.

Шаг 3. Выражение эмоций и управление аффектом.

Шаг 4. Когнитивное совладание.

Шаг 5. Создание истории о травмирующем событии.

Шаг 6. Когнитивная переработка.

Шаг 7. Тренинг управления поведением.

Шаг 8. Совместные сессии «родитель–ребенок».

Шаг 1. Информирование.

В начале работы важно предоставить ребенку и родителю (если насилие произошло вне семьи, или если есть возможность работать с родителем, не совершавшим насилие, или в работе с опекунами и приемными родителями) информацию о том, что такое психологическая травма, каковы ее последствия и способы психологической помощи. То, как информация преподносится, будет зависеть от типа травмы, пережитой ребенком, и от уровня его развития.

Информирование способствует снижению посттравматических симптомов за счет нормализации, валидации чувств и переживаний пострадавшего, снижает чувства вины, изоляции, смущения и «негативной уникальности», дает рациональное объяснение происходящему. Психика устроена так, что человек всегда строит концепцию произошедшего (здесь нет случайностей), и скорее построит какую-то дезадаптивную концепцию произошедшего, чем останется вовсе без нее. Таким образом, важно, чтобы психолог помог создать адаптивную концепцию, чтобы у ребенка (и родителя) не закрепились иррациональные убеждения о произошедшем и негативные реакции по отношению к себе (самообвинение и пр.).

Информирование нужно и потому, что большинство детей и родителей не знают, чего ожидать от работы с психологом, – информация нужна для укрепления сотрудничества.

Дети, пережившие насилие, часто смущены и не понимают, что с ними произошло. Они могут обвинять себя или верить в ложную информацию, потому что им дали неправильное объяснение или намеренно ввели в заблуждение. Например, могут считать, что все родители бьют детей, или

верить, что несут ответственность за пережитое сексуальное насилие. Один из лучших способов помочь детям, пережившим травму, – предоставить им правильную информацию. Это поможет скорректировать неадекватные сведения, полученные ими от человека, совершившего насилие, или самостоятельно придуманное объяснение произошедшего, а также позволит начать разговор о плане безопасности, будет способствовать коррекции иррациональных и неверных убеждений, нормализации мыслей и чувств, связанных с травматическим опытом.

Общий разговор о типе травмы, которую пережил ребенок, может быть одним из не провоцирующих тревогу способов начать разговор о его собственном травматическом опыте.

Техника:

1. Предоставление общей информации о насилии и травме и их психологических последствиях.

2. Информация, специфичная для конкретного вида насилия, которое пережил ребенок.

3. Снижение риска. Детей надо научить «красным флажкам», которые могут означать опасную ситуацию. Как разработать план безопасности: идентифицировать безопасных людей и места, к которым может обратиться ребенок, столкнувшись с опасной ситуацией. Право говорить «нет». Разница между безопасным и опасным прикосновением. Навыки реагирования на неуместные прикосновения.

Техника информирования родителей:

- Объяснить свои действия. Объяснить основные идеи, стоящие за психологическим вмешательством; рассказать, что и как долго будет происходить. Важно проговорить возможные симптомы травмы у ребенка, обратить внимание на важность раннего вмешательства для достижения хороших результатов и на необходимость прямо говорить с ребенком о пережитом им опыте, чтобы помочь справиться с ним. Объяснить, что сначала вы научите ребенка навыкам совладания с дискомфортом, и лишь потом медленно перейдете к разговору о травме. Помочь родителю понять свою роль в реабилитации ребенка, командный подход.

- Предоставить родителю информацию о травме. Большинство родителей очень мало знают о психологической травме и ее последствиях. Та информация, которая у них есть, скорее всего, происходит из ненадежных источников, таких как телевидение, Интернет и пр.

- Проявлять особую чувствительность, когда речь идет о сексуальном насилии. Необходимо проявлять чувствительность к собственным страхам и предубеждениям родителей, а также оценить и учитывать их способность или неспособность обсуждать с детьми вопросы, касающиеся сексуального опыта.

Шаг 2. Управление стрессом.

Управление стрессом предполагает обучение ребенка трем навыкам:

- контролируемое дыхание;

- тренинг релаксации;
- остановка мысли.

Техника обучения ребенка контролируемому дыханию:

1. Объясните ребенку идею, стоящую за обучением контролируемому дыханию; связь между характером дыхания и стресс-реакцией.

2. Покажите правильное положение тела. Психолог и ребенок сидят в креслах, ноги на полу. Психолог помещает одну руку себе на живот, другую на грудь и показывает ребенку необходимое для выполнения упражнения положение тела.

3. Покажите правильную технику дыхания. Рука на груди должна почти не двигаться, а рука на животе подниматься и опускаться вместе с дыханием. Поощряйте попытки ребенка правильно выполнить упражнение. Когда ребенку удалось сделать несколько правильных вдохов и выдохов, попросите его выдохнуть медленнее, чем вдыхает.

4. Введите релаксационное слово. Когда ребенок понял, как выполнять упражнение, попросите его выбрать слово, которое он будет произносить про себя на выдохе («Спокойствие», «Тихо» и т.д.). Проинструктируйте ребенка, чтобы он при выдохе думал только об этом слове. Попросите его, если в голову будут приходить другие мысли, представлять, как они улетают.

5. Попросите ребенка продемонстрировать, как у него получается. Давайте положительную обратную связь.

6. Домашнее задание: практиковать контролируемое дыхание два раза в день по десять минут. Обсудите с ребенком, где и когда будет выполняться домашнее задание, что может стать барьером для его выполнения. Объясните, что практиковаться следует в состоянии покоя, а не тревоги и стресса.

Обучение навыкам релаксации.

Дети и взрослые могут использовать прогрессивную мышечную релаксацию для снижения напряжения в теле. Такое снижение мышечного напряжения может быть полезно детям с проблемами сна и физическими симптомами тревоги. Прогрессивной мышечной релаксации обучают с помощью попеременного напряжения и расслабления разных групп мышц. Информация об этой технике может быть найдена в руководствах по когнитивно - поведенческой терапии и на соответствующих ресурсах в сети Интернет. Важно отметить, что с детьми возможны альтернативные способы обучения мышечной релаксации: приветствуются игровые, танцевальные методы и т.д.

Обучение технике «Остановка мысли».

Техника остановки мысли и отвлечения может быть полезна для детей, у которых есть беспокоящие и навязчивые мысли, мешающие им концентрироваться на учебе и других текущих задачах, нарушающие сон или построение отношений с другими людьми. Она позволяет ребенку понять,

что у него есть контроль над собственными мыслями. Для тех детей, у которых нет подобных проблем, обучение этой технике не является обязательным.

Способ остановки мысли может быть вербальным (сказать мысли «уходи», «стоп») или физическим (например, щелканье резинкой, надетой на запястье).

Следующим шагом является замена нежелательной мысли на приятную. Ребенок может практиковаться в этом навыке с психологом, в школе или дома – в любом месте, где ему нужно сконцентрироваться на том, что происходит вокруг.

Техника «Остановка мысли» учит ребенка тому, что мысли – даже неожиданные, непрошенные – могут быть под контролем.

Техника:

1. Объясните ребенку идею/обоснование техники. Это проще сделать, если наличие навязчивых мыслей уже выявлено, и это обсуждалось с ребенком.

2. Продемонстрируйте, как работает техника. Попросите ребенка закрыть глаза и вспомнить мысль, которая его преследует. Не обязательно что-то, напрямую связанное с подробностями травмы, но что-то, что ребенок находит неприятным. Через пять-десять секунд резко хлопните в ладоши и громко скажите: «Стоп!» В большинстве случаев это отвлечет ребенка и прервет процесс размышления. Объясните, что любая мысль подконтрольна и может быть остановлена.

3. Помогите ребенку выбрать способ остановки мысли. Выберите вербальный или физический способ и проделайте упражнение еще раз. Только теперь ребенок должен самостоятельно остановить мысль.

4. Введите замещающую мысль. Научите ребенка замещать остановленную негативную мысль на позитивную мысль или образ. Помогите ребенку выбрать образ из воображения или воспоминания. Объясните, как развить этот образ, добавляя в него как можно больше деталей и подробностей (запахи, звуки, картинки, вкус и т.д.). Позитивный образ можно также нарисовать.

Шаг 3. Выражение и регуляция эмоций.

Важный компонент вмешательства – научить детей распознавать свои эмоции, управлять ими и справляться с тревогой. Многие дети, пережившие насилие, не умеют определять свои эмоции, видеть между ними разницу и выражать их адекватным, уместным способом. Навыки, которые ребенок должен получить в этой части: как распознавать широкий спектр эмоций; как определять интенсивность эмоций и выражать их в зависимости от ситуации.

Идентификация эмоций – это навык, который позволяет без сильного стресса говорить с ребенком о его чувствах и установить доверительный контакт.

Разговор об эмоциях, которые ребенок испытывает ежедневно в своей обычной жизни, позволяет терапевту оценить способности ребенка идентифицировать и выражать широкий спектр чувств.

Техника:

- Объясните ребенку пользу правильной идентификации эмоций и разговоров о чувствах с тем, кому доверяешь.
- Попросите ребенка назвать как можно больше чувств. Детей младшего возраста можно попросить нарисовать чувства, используя разные цвета. Ребенку постарше можно дать три минуты, чтобы написать как можно больше чувств, которые он знает. Можно использовать игровую форму, когда психолог и ребенок по очереди вытягивают карточки с названиями эмоций и должны выразить/изобразить их. Вне зависимости от выбранной стратегии психолог должен уметь обсуждать разные эмоции, не демонстрируя дискомфорта.
- Научите ребенка оценивать интенсивность эмоций. Объясните, в чем разница, когда «немножко злит» и «очень бесит». Можно использовать «термометр эмоций» или шкалу от 0 до 10.
- Научите ребенка адекватно выражать эмоции в различных ситуациях. Для этого можно использовать ролевые игры.

Шаг 4. Когнитивное совладание.

У многих детей (и родителей) есть иррациональные, не помогающие мысли и убеждения. Некоторые из них возникли в результате столкновения с травмирующим событием, но многие присутствовали и до того, как травма произошла. Независимо от их происхождения, важно научить ребенка идентифицировать и изменять эти мысли. В рамках этой части работы надо научить ребенка (и родителей):

- идентифицировать и понимать разницу между верными и неверными идеями;
- идентифицировать и распознавать разницу между помогающими и не помогающими мыслями;
- распознавать различия и связь между чувствами, мыслями и поведением;
- генерировать альтернативные мысли, которые будут более точными или более помогающими, чем имеющиеся неточные или не помогающие мысли;
- уметь менять поведение и чувства через изменение мыслей.

Техника:

1. Обсудите различия между мыслями и чувствами.
2. Нарисуйте «Когнитивный треугольник»: Мысли – Чувства – Поведение. Объясните связь между чувствами, мыслями и поведением на примере этого треугольника.
3. Используйте примеры, чтобы проиллюстрировать то, как мысли влияют на поведение. Лучше брать для этого ситуации из собственного

опыта ребенка. Можно использовать несколько примеров и в каждом идентифицировать все вершины «Когнитивного треугольника».

4. Научите ребенка идентифицировать мысли, чувства и поведение в различных сценариях. Попросите его вспомнить ситуацию, когда он был огорчен или демонстрировал избегающее поведение, и идентифицировать мысли, чувства и поведение, которые были у него в тот момент.

5. Помогите ребенку выработать более точные и помогающие мысли. Когда сценарий полностью описан, предложите ребенку подумать, какие другие мысли могли бы у него быть в этой ситуации и какими были бы его чувства и поведение при этой другой мысли.

6. Обсудите, как ребенок будет применять этот навык в реальной жизни. Например, в ситуации критики или конфликта.

Шаг 5. Создание истории о травматическом событии.

Помощь ребенку в построении и обсуждении истории о произошедшем с ним травматическом событии является ключевым шагом в работе с посттравматическими симптомами. Этот шаг позволяет переработать травмирующий опыт, снизить интенсивность эмоций, возникающих при воспоминаниях о травме; скорректировать не помогающие мысли, связанные с этим опытом, и интегрировать это событие в автобиографическую память. Многие дети со страхом реагируют на все, что напоминает им о травме. Если эти симптомы не снижаются естественным путем, то со временем ребенок учится дезадаптивной стратегии избегания, которая, в свою очередь, может приводить к развитию многих поведенческих проблем (включая рискованное поведение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами). В течение нескольких сессий психолог поощряет подробный рассказ ребенка о том, что с ним произошло, что происходило до и после травмирующего события, какие мысли и чувства у него были. Выполнение этой работы возможно только, когда между психологом и ребенком сформировался доверительный контакт, и ребенок освоил техники релаксации и регуляции эмоций, описанные выше.

Задачи этой части работы:

- помочь пережившему насилие ребенку справиться с этим событием;
- помочь ребенку снизить дезадаптивные паттерны избегания;
- вовлечь ребенка в терапевтическое взаимодействие, которое приведет к прямому разговору о насилии;
- объяснить ребенку и родителям (если они участвуют в работе), почему говорить или писать о деталях травматического опыта необходимо для психологической реабилитации, даже если на первых этапах это может вызывать дистресс.

Эта часть работы может вызывать дискомфорт у ребенка и/или у его родителей.

Дискомфорт ребенка.

Дети не любят говорить о событиях, вызывающих сильные эмоции. Они боятся своих воспоминаний и связанных с ними чувств.

Дискомфорт родителей.

Родителям часто хочется, чтобы худшее, что произошло с ребенком, просто ушло само по себе, исчезло. Они хотят «перевернуть страницу». Столкновение с деталями того, что произошло, может быть пугающим, расстраивающим, вызывать ярость и отвращение. Также избегание помогает родителям придерживаться успокаивающего, но неверного представления о том, что их ребенок не затронут тем, что с ним случилось. Тем не менее, родителям надо понимать, в чем терапевтический смысл разговора о травме. Полезно обсудить с родителями, что для них значит пережитая ребенком травма.

Дискомфорт психолога.

Психолог хочет, чтобы ребенку было лучше, а не хуже, но, когда начинается разговор о травме, психолог видит, что ребенок расстроен. К тому же некоторых психологов охватывают собственные тяжелые чувства, когда они слышат о подробностях того, что пережил ребенок. Если психолог будет избегать этого разговора, то он будет поддерживать паттерны избегания и дезадаптивный копинг у ребенка. Напротив, психологу следует воспользоваться этой возможностью, чтобы моделировать для ребенка возможность обсуждать травматический опыт, не разрушаясь. При этом, конечно, специалист не должен забывать о необходимости получать супервизию при работе с такими случаями, чтобы избежать выгорания и викарной травмы.

Техника:

1. Выберите формат истории: книжка, картина, электронная форма, песня, рассказ, стихотворение. Самой частой формой является книжка. Начните ее с общей информации о ребенке (имя, возраст, хобби и т.д.).
2. Постройте историю. Можно начать за день до того, что произошло, и двигаться вперед; можно начать с самого дня, когда произошло травмирующее событие; можно начать с настоящего момента и двигаться назад, в прошлое.
3. Ребенок описывает свое восприятие события. Психолог поощряет выражение мыслей и чувств, которые испытывал ребенок.
4. Ребенок читает историю вслух. Если ребенок читает плохо, то за него читать историю может психолог.
5. Ребенок дополняет историю, добавляя мысли и чувства, которые были во время события.
6. Ребенок включает в историю худший момент, худшее воспоминание о травмирующем событии. Психолог поощряет детализацию этой части истории. Можно попросить ребенка нарисовать это воспоминание.
7. Применение техник когнитивной переработки. Когда вся история построена и написана, психолог помогает ребенку применить техники

когнитивного реструктурирования, чтобы исследовать и скорректировать когнитивные ошибки и иррациональные убеждения.

8. Техники релаксации. Как правило, после нескольких прочтений истории с применением техник когнитивного реструктурирования большинство детей демонстрирует значительное снижение эмоциональной и физиологической реактивности. Если ребенок все еще демонстрирует высокую реактивность, рекомендуется использовать техники релаксации.

9. Поощрение. После каждой сессии поблагодарите ребенка за его усилия и поощрите его с помощью небольшого материального подкрепления (например, наклейки) или приятного действия (например, свободной игры).

10. Позитивный финал. Мысли и убеждения относительно самого себя могут быть самореализующимися, поэтому очень важно помочь ребенку построить позитивное, оптимистичное завершение истории. Важно также помочь ребенку понять, что травмирующее событие – это только одна часть его жизненного опыта, и она не может определять всю его жизнь.

В случае множественных травмирующих событий бывает трудно определить, что должно быть включено в историю. Можно сосредоточиться на самом недавнем событии или на тех, в связи с которыми ребенок испытывает особенный дистресс.

Переработка травматической истории должна продолжаться до тех пор, пока эти воспоминания не перестанут вызывать значительный страх, тревогу или избегание. Но, прежде чем начать эту работу, нужно убедиться, что ребенок хорошо освоил навыки совладания со стрессом, а у вас есть достаточно времени для проведения запланированной работы (надо быть в курсе решений о судьбе ребенка, чтобы не столкнуться с внезапным обрывом психологической работы на этом этапе).

Подготовка родителей.

Многие родители с тревогой относятся к этой части работы, и для того, чтобы все прошло успешно, психолог должен заручиться их сотрудничеством. Один из способов сделать это – четко и спокойно объяснять логику своих действий, вовлечь родителей в командную работу для помощи ребенку, спокойно и открыто реагировать на страхи и сомнения. Нужно также обсуждать с родителями их собственные реакции и переживания, связанные с травматическим опытом ребенка, чтобы их реакция на подробный рассказ ребенка о травме была адекватной и поддерживающей.

Шаг 6. Когнитивная переработка.

На данном этапе психолог помогает ребенку исследовать свои мысли о пережитом насилии и прийти к более адаптивному пониманию этого опыта.

Когнитивная переработка – это заключительный шаг, помогающий ребенку поместить травматический опыт в жизненный контекст и интегрировать его, то есть понять, что травма – всего лишь один жизненный эпизод, который не определяет суть личности ребенка и то, как будет складываться его дальнейшая жизнь.

Техника:

1. Подготовка: до начала сессии просмотрите историю, которую составил ребенок, выделите не помогающие и иррациональные мысли.

2. Перечитайте вместе с ребенком историю, делая акцент на мыслях. Обратите особое внимание на те из них, что касаются стыда, вины, самообвинения, самооценки, доверия к людям, безопасности сейчас и в будущем.

3. Исследуйте и корректируйте не помогающие и неточные мысли с помощью техник когнитивной терапии.

4. Используйте ролевые игры и упражнения («разговор с лучшим другом», «сейчас и тогда», круговая диаграмма «распределение ответственности» и т.д.).

Работа с родителями.

Иррациональные убеждения и не помогающие мысли могут быть не только у детей, но и у родителей. Примеры:

- я должен был знать, что это случится;
- я должен был защитить своего ребенка;
- мой ребенок больше никогда не будет счастлив;
- наша семья раздавлена;
- детство моего ребенка разрушено;
- мир очень опасен;
- моему ребенку никогда не станет лучше.

Подобные мысли не только ухудшают самочувствие родителей, они также могут сознательно или бессознательно сообщаться ребенку, который начнет разделять эти неточные и дезадаптивные идеи и страхи. Психологу необходимо обсудить с родителями эти мысли и, опираясь на техники когнитивной терапии, поработать над их переформулированием.

Шаг 7. Тренинг управления поведением.

Очень важно научить родителей (или других людей, осуществляющих заботу о ребенке) хорошим техникам совладания с поведенческими проблемами, которые могут быть у ребенка. У детей агрессивное, дезорганизованное и конфронтационное поведение является частым последствием переживания насилия, и очень важно, чтобы у родителей был «набор инструментов» адаптивного совладания с таким поведением. Стратегии, которые могут оказаться полезными, включают навыки позитивного общения с ребенком и поощрения положительного поведения; игнорирование негативного поведения (отказ от негативного подкрепления); тайм-аут; жетонную систему и т.д.

Техника:

1. Информирование о возможных причинах проблемного поведения.

2. Обучение родителей использованию поощрения.

3. Обучение родителей технике активного игнорирования.

Активное игнорирование – это когда родитель не реагирует на некоторые

формы нежелательного поведения ребенка. Типы поведения, которые можно игнорировать: конфронтационные или гневные высказывания в адрес родителя; гримасничанье, закатывание глаз, ухмылки, высмеивание и передразнивание родителя. Внимание: нельзя игнорировать опасное поведение!

4. Обучение родителей использованию техники тайм-аут.
5. Обучение родителей другим позитивным родительским техникам.
6. Ролевые игры с родителями.
7. Использование домашних заданий для отработки новых навыков.

Шаг 8. Совместные сессии «родитель–ребенок»

Там, где это возможно, заключительным этапом работы являются совместные сессии «родитель–ребенок», в рамках которых родитель и ребенок совместно обсуждают пережитый ребенком травматический опыт. На этом этапе родитель должен моделировать для ребенка здоровые формы совладания с травматическим опытом, а также демонстрировать поддержку.

Техника:

1. Оценить готовность родителя. Три области: эмоциональная готовность (способен ли родитель спокойно обсуждать с психологом историю травмы, составленную ребенком), способность активно поддерживать ребенка (может ли родитель переступить через свои эмоции и говорить то, что нужно ребенку), конкретные страхи и опасения.

2. Оценить готовность ребенка. Могут быть какие-то опасения, которые надо обсудить с ребенком и подготовиться, как на них реагировать.

3. Напомнить родителю и ребенку о целях и задачах планирующейся совместной сессии.

4. Подготовить родителя, научить его правильно реагировать на рассказ ребенка о травматическом опыте. Некоторые родители нуждаются в небольшой поддержке, другим понадобится более длительная подготовка. Фактически речь идет об обучении родителя базовым навыкам помогающей коммуникации: хвалить ребенка (отмечать работу, которую он проделал в консультировании; поощрять смелость), задавать открытые вопросы и т.д. Родителя надо также научить отвечать на эмоционально сложные вопросы ребенка (например, если ребенок хочет узнать, не злится ли на него родитель). Можно использовать ролевые игры.

5. Подготовить ребенка. Детям младшего возраста обычно достаточно сказать, что они будут показывать свою книжку (рисунки, поэму или что-то еще) родителю, чтобы объяснить ему, над чем они работали с психологом. С детьми постарше и подростками можно прибегнуть к ролевой игре, чтобы отрепетировать представление истории родителю. Можно также проговорить опасения и то, как отвечать на возможные вопросы родителя.

6. Содержание детско-родительских сессий. Нет четкого предписания относительно количества таких сессий – все зависит от оценки психологом потребностей семьи. Самый главный аспект здесь – возможность

для ребенка поделиться составленной историей травмы, которая служит началом открытого диалога между родителем и ребенком о случившемся. Совместные сессии могут также включать обсуждение правил безопасности и оставшихся вопросов, вызывающих беспокойство.

7. Завершение детско-родительских сессий. Важно запланировать окончание этой фазы работы на позитивной ноте. Один из хороших способов – взаимное выражение благодарности между родителем и ребенком. Это могут быть общие утверждения («Я горжусь, что я твоя мама») или утверждения, связанные с конкретными событиями («Я благодарен тебе за то, что ты помог мне вчера с уроками»). Надо отметить, что, как правило, и родителя, и ребенка следует подготовить к обмену позитивными утверждениями в течение индивидуальных сессий, чтобы, выражая позитивные чувства, они чувствовали себя комфортно.

4.4 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 цветowych пятен и их озвучивание (детей просят завершить цветовой пятно, изображенное на листке бумаги, до воображаемого образа, затем рассказать о получившемся изображении);
- изображение (с использованием приема по изобразительной технике «монотипия») своего настроения после прослушивания сказки.

Для работы с детьми в данном направлении не обязательно анализировать конкретную сказку.

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

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

2. Жила-была в одном городе бедная девочка. Дома у нее не было, теплой одежды. Приютом 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 прослеживать 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 решился пастушок войти во дворец...

А что же было дальше?

Задание 3

Жила-была белочка-хвастунишка. Всем в лесу было известно о ее хвастовстве. То шубка у нее рыжая, а то серая. 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.

5. Практические упражнения для индивидуальной работы с детьми.

5.1 Психоанализ.

Наиболее подходящим вариантом в деятельности по профилактике насилия и жесткого обращения и при работе с детьми, пережившими насилие, является эклектичная модель консультирования, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления: работа с мыслями, работа с чувствами, работа с поведением.

Представленные методы и технологии практической работы могут использоваться в работе педагогами в образовательных учреждениях совместно либо при участии педагогов-психологов (психологов).

В зависимости от направленности упражнения можно использовать как с целью первичной профилактики, так и при работе с детьми, пережившими насилие (в данном случае участие психолога строго обязательно). Для удобства методы разделены по основным психологическим подходам.

Психоанализ:

✓ *Анализ незаконченных предложений*

В психологической практике для того, чтобы понять мысли, чувства и поведение ребенка, часто используются проективные техники, такие как «Дом — дерево — человек». Однако этого можно достичь и с помощью незаконченных предложений, в которых бы звучали темы любви и неприятия, выражения различных чувств, целей, желаний, мнение о семье и т. п. Кроме того, эта процедура способствует установлению контакта с неразговорчивыми, испуганными, тревожными детьми.

Примеры

Больше всего мне нравится...

В семье мне больше всех помогает... Я счастлив, когда...

Я расстраиваюсь, когда... Больше всего я боюсь, когда...

Мое самое большое желание — это... Я бы хотел, чтобы мои родители...

Когда я вырасту, я хочу... Братья — это...

Сестры — это...

Папа — это... Мама — это...

✓ *Книготерапия* - это чтение и обсуждение книг вместе с детьми, в которых описываются ситуации, сходные с теми, что имеют место в реальной жизни детей. В книгах герои могут выражать те мысли и чувства, которые сами дети не в состоянии вербализовать.

Из рассказанных историй клиенты могут узнать об альтернативных решениях проблем и новых способах действий; читая о детях, похожих на них, они могут чувствовать себя менее одиноко или менее ощущать себя не такими, как все.

Цели книготерапии:

- Научить конструктивному, позитивному мышлению.
- Способствовать свободному выражению беспокоящих проблем.
- Помочь детям проанализировать свои установки и поведение.
- Помочь увидеть альтернативные решения.
- Помочь найти способ решения проблем.
- Помочь увидеть похожесть проблем, которые встречаются у детей.

В процессе книготерапии педагог обсуждает с ребенком поведение героев, их мысли, чувства, причину проблем и их последствия. Обсуждаются вопросы, которые могут возникнуть у ребенка по прочтении книги, затем психолог постепенно переходит к тому, что из описанного в рассказе походит на происходящее в жизни ребенка и чем. Помимо этого, книготерапия несет информационную нагрузку, поскольку дает возможность обеспечить детей знанием о тех жизненных проблемах, которые их волнуют.

5.2 Терапия реальностью.

Терапия реальностью отражает уровень контроля ребенка за собственным поведением; ответственность, которую он берет на себя; восприятие ребенка самого себя (проблема самооценки). Если психолог решает включить терапию реальностью в работу с детьми, пережившими насилие, то в общей модели консультирования она должна идти только после работы над эмоциональным состоянием ребенка.

✓ *Процесс терапии*

1. Построение теплых, доверительных отношений, которые бы способствовали раскрытию ребенка.

2. Описание проблемного поведения.

3. Оценивание ребенком того, что происходит в его жизни и как он сам себе помогает решать проблемы. Способствуют ли его действия достижению того, чего он хочет от жизни. Если нет, то психолог задает вопрос: «Что же ты хочешь изменить в своих действиях?»

4. Поиск возможных альтернатив, позволяющих достичь того, что ребенок хочет от жизни. Используется метод мозгового штурма.

5. Ребенок выбирает путь для достижения поставленной цели. Ключевой момент на этой стадии: помочь ребенку взять на себя обязательства предпринять новые действия, чтобы достичь цели. При этом важно, чтобы первые шаги на новом пути были очень маленькими, так как ребенку нужно обязательно почувствовать себя успешным - именно это лежит в основе движения ребенка к цели.

✓ *Задавание вопросов*

В терапии реальностью обычно задаются следующие 5 вопросов:

- Что именно ты делаешь?

- Помогает ли то, что ты делаешь, достигнуть того, что ты хочешь?

- Если нет, что бы еще ты бы мог попытаться сделать (перечисление вариантов)?

- Что бы ты хотел попробовать в первую очередь?

- Когда?

Как уже было сказано выше, утверждения (или предложения) со стороны психолога часто более эффективны, нежели задавание вопросов.

✓ *Примеры трансформации вопросов в утверждения с позиции терапии реальностью:*

1. Что ты делаешь для того, чтобы решить проблему? Если ты готов, мы могли бы обсудить, что же именно ты делаешь для того, чтобы решить проблему.

2. Получается ли у тебя таким образом достигнуть того, чего ты хочешь?

3. Давай посмотрим вместе, как твои действия тебе помогают.

4. А если что-то из того, что ты делаешь, не помогает тебе, что бы еще ты мог сделать, чтобы это сработало? Давай посмотрим, какие бы другие

варианты поведения ты бы выбрал; быть может, нам удастся придумать с тобой план действий. Что бы из того, что ты перечислил, ты бы хотел попробовать? Ты перечислил несколько вариантов. Я не очень понял, есть ли среди них какой-нибудь, какой ты выберешь, и будешь придерживаться.

5. Когда мы могли бы снова встретиться, чтобы обсудить, что у тебя получилось?

6. Знаешь, было бы неплохо договориться о следующей встрече - мы могли бы тогда обсудить, что у тебя получилось.

В консультировании дошкольников и младших школьников в режиме терапии реальностью вопросы могут быть видоизменены так:

1. Что ты сделал?

2. А что из того, что ты сделал, ты сделал не по правилам (не так, как принято, не так, как положено)?

3. А как ты должен был поступить, чего от тебя ждали?

4. И что ты собираешься делать в следующий раз?

5. Давай мы с тобой это запишем. Ты будешь писать или я?

6. Давай завтра проверим, что же у тебя получилось.

В целом, терапия реальностью дает возможность ребенку оценить все плюсы и минусы своего поведения; увидеть цену, которую он платит, и сделать выбор в сторону более конструктивного поведения.

5.3 Гештальт-терапия.

Основной задачей в гештальт-подходе является помощь ребенку в осознании того, что с ним происходит «здесь и сейчас». Для жертв насилия это осознание особенно актуально, поэтому некоторые гештальт-техники рекомендуются для работы с детьми в возрасте 5-12 лет.

✓ *Принятие ответственности.*

Данная техника заключается в том, чтобы обучать ребенка использовать слово «я» вместо «мы» или «вы», таким образом, предлагая ему принимать ответственность на себя. Например, вместо: «Вы же понимаете, как это бывает, когда мать начинает кричать и драться», предлагать формулировку: «Я знаю, что это такое, когда мать начинает кричать и драться». Так дети обучаются принятию ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

✓ *Замена «не могу» на «не хочу»*

Данная техника также помогает ребенку помочь понять, какую долю ответственности в случившемся он берет на себя. Например, обучают говорить: «Я знаю, что не смогу ему отказать, когда он ко мне пристает», вместо: «Я не знаю, как ему отказать, когда он ко мне пристает».

✓ *Замена «почему» на «что» и «как».*

Обычно, вопрос клиенту, «почему» он сделал то-то и то-то, довольно бессмысленный, так как, все сознательные объяснения не что иное, как рационализация. Поэтому предлагается задавать вопросы типа: «Как ты себя чувствовал после случившегося?»

✓ *«Пустой стул».*

Эта техника используется для разрешения внутренних или межличностных конфликтов. Ребенок, сидя на одном из стульев, может изображать себя; затем, сидя на другом стуле, он проецирует, что бы другой человек сказал или сделал в ответ. Или, сидя на одном стуле, ребенок выдвигает аргументы «за» какое-то решение; сидя на другом стуле, оспаривает эти решения.

Например, если ребенку трудно принять решение, сказать ли о произошедшем сексуальном насилии со стороны отца своей матери, можно использовать данную технику, позволяющую взглянуть на последствия возможных действий и принять решение.

Вариант техники «пустого стула» - предлагается представить себе, что на пустом стуле сидит гипотетический человек, обладающий качествами, действиями и проблемами, сходными с тем, что есть у самого ребенка. Детям иногда легче обсуждать гипотетического ребенка и возможности его изменений.

✓ *«Я обижаюсь, я требую, я благодарен».*

Ребенку предлагается выбрать трех людей, самых близких ему и по отношению к каждому, подумать о том, на что он (ребенок) обижается, чего бы от них хотел и за что благодарен. Эта техника также позволяет осознать

смешанные чувства в отношении окружающих и то, как противоположные мысли и чувства могут быть интегрированы.

✓ *Фантазийные игры.*

Игры способствуют осознанию детьми своих чувств. Наиболее широко используемые игры:

«Куст роз» и «Мудрец».

Игра «Куст роз»

В игре ребенку предлагается представить себя розовым кустом и ответить на следующие вопросы:

- Какой куст - сильный или слабый?
- Какие корни - глубокие или на поверхности?
- Сколько цветков - много или мало?
- Сколько шипов - много или мало?
- Среда, в которой растет куст, хороша для него или плоха?
- Хватает ли кусту места?
- Какие у него отношения с другими растениями?
- Какое у него будущее?

Игра «Мудрец».

Игра предполагает, что ребенок, находясь одновременно в роли и мудреца, задает сам себе один, какой-то очень важный вопрос, дает себе время подумать и на него отвечает. Как вопрос, так и ответ должны привести больше осознания и понимания в жизнь ребенка. После каждого подобного фантазийного упражнения, во-первых, уместно попросить закончить предложение: «Я понял, что...»; во-вторых, продолжить работу с ребенком с помощью релаксационных упражнений.

✓ *Упражнения на осознание настоящего.*

1. «Осознание чувств». Детям дается следующая инструкция: «В течение примерно 5 минут сконцентрируйте свое внимание на том, что ощущает ваша кожа... как вы своим весом надавливаете на стул... как стоят ваши ноги на полу... что вы чувствуете в тех местах, где вас обтягивает одежда... А теперь давайте дотронемся и ощутим разные предметы». В процессе этого упражнения детям предлагается вербализовать свои ощущения.

2. «Зеркало». Возьмите большое зеркало и предложите ребенку посмотреть на себя в течение 30 секунд. Затем попросите клиента описать все, что он видел. Будьте мягки, но настойчивы — просите его дать как можно больше описаний.

3. «Здесь и сейчас». Ребенку дается следующая инструкция: «Ты садишься и сидишь спокойно на стуле. Давай, ты попробуешь сказать как можно больше предложений, описывающих твое состояние, начиная со слов: «Сейчас я...». Наконец, погрузись в свое состояние здесь и сейчас без слов, не разговаривая».

5.4 Когнитивно-поведенческая терапия

Данный подход подтвердил свою эффективность при работе с детьми, пережившими насилие и демонстрирующими такие эмоционально-поведенческие отклонения как агрессия, тревожность, депрессивные состояния.

✓ *Процесс консультирования в когнитивно-поведенческом подходе работы при работе с детьми, пережившими насилие*, предполагает прохождение совместно с ребенком следующих девяти шагов:

1. Ребенку предлагается описать письменно то, что случилось.
2. Ребенку предлагается стать как бы видеокамерой и рассказать о том, что бы он видел и слышал, будучи видеокамерой.
3. Ребенку предлагается записать свои мысли о том, что произошло.
4. Ребенку предлагается соотнести свои чувства в каждый конкретный момент ситуации со своими последующими действиями.
5. Ребенку предлагается решить, являлись ли его мысли полезными для него. Для этого психолог просит его ответить на вопросы: «*Насколько мои мысли реальны, это ли я видел и слышал, будучи «видеокамерой»? Помогают ли мне мои мысли жить дальше и быть в хорошей физической форме?»*
6. Помогают ли мне мои мысли добиться того, чего я хочу?
7. Помогают ли мне мои мысли избегать неприятностей?
8. Помогают ли мне мои мысли чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?
9. Ребенку задается вопрос: «*Как бы ты хотел себя чувствовать?»*

Ребенку предлагается записать свои более «полезные» мысли, нежели перечисленные. Задается вопрос: «*Что бы ты теперь хотел сделать?»* Таким образом, создается план действий, которые ребенок может использовать в следующий раз в подобной ситуации.

✓ *Релаксационные упражнения* используются для снятия психоэмоционального напряжения, расслабления, проработки актуального состояния, с целью восстановления после действия стрессовых факторов.

Мышечная релаксация: время: 10 мин. Возраст: 6-9 лет. (Маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе с взрослыми).

Инструкция: 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.

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. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую

тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

Следующий абзац в упражнении с маленькими детьми можно пропустить и перейти к упражнениям с лицом.

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 положи 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.

Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи ненадолго нос. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство. 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 перекашись на бок и встань.

«Воздушный шарик»: время: 0,5-1 мин. Возраст: 3-5 лет. Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Инструкция: Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5.

Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое - надутый шарик. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Лифт»: время: 1 мин. Возраст: 6-11 лет. Цель: совершенствование мастерства, достигнутого в «воздушном шарике». Расслабление и регулирование нервной системы.

Инструкция: Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота). Снова вдохни - воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

«Мыльные пузыри»: время не ограничено. Возраст: 8-11 лет. Цель:

повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

Инструкция: Сядь, возьми карандаш и бумагу. Проанализируй свои мысли о том, что тебя беспокоит. Сравни, как слова соотносятся с твоими чувствами. Если ты скажешь: «Я плохо себя чувствую», скажи себе следующее: «Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше».

На чистом листе бумаги нарисуй голову, из которой вылетают мыльные пузыри твоих мыслей вправо и влево. На пузырях слева напиши свои негативные мысли, а на пузырьках справа — позитивные.

«Радуга»: время: 5-7 мин. Возраст: 7—11 лет. Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование эмоционального воображения. Упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

Инструкция: Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу — цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом? Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет? Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет? Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

5.5 Арт-терапевтические методы.

✓ «Мандала».

Цель: развитие у детей умения осознавать и передавать свое эмоциональное состояние. Снятие психоэмоционального напряжения, коррекция настроения. Продолжительность 15-20 минут, целевая группа от 5 лет.

Описание. На листе формата А4 нарисовать окружность диаметром 18-20 сантиметров. Ребенку предлагается, выбрав понравившийся цвет, разрисовать этот круг. При желании ребенок может использовать и другие цвета, рисовать что-то конкретное или абстрактные образы, как в круге, так и вне его.

Вопросы к ребенку:

- На какое чувство (эмоцию, настроение) похож этот цвет (предмет)?

- Тебе нравится смотреть на этот рисунок?

- Хочешь ли ты что-то изменить или добавить?

Материалы: лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей. Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: ребенок отказывается отвечать на вопросы. В этом случае не стоит настаивать.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: такие ситуации еще не встречались.

✓ «Безопасное место».

Цель: формирование и развитие чувства внутренней безопасности. Продолжительность: от 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Описание. Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя в безопасности. Инструкция: «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь представьте себе такое место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а, может быть, то, в котором вы никогда не были, а, может быть, то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть.

Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в настоящее время (здесь-и-сейчас). Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза».

Далее ребенку предлагается взять лист бумаги и нарисовать свое безопасное место (10 мин). После этого ребенок может показать рисунок и рассказать о своем безопасном месте. Рисунок предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда страшно, или в других сложных ситуациях.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: возможны сильные реакции в ситуации актуализации травматического опыта. Необходимо принять эти проявления и помочь ребенку безопасно их отреагировать. Если это вариант группового занятия, то возможны комментарии и оценки других детей в адрес рисунка, что может снизить значимость результата. Необходимо предварительно сказать о ценности каждого образа, о том, какая реакция окружающих необходима, и что каждый может сделать для того, чтобы поддержать другого.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при состоянии сильного возбуждения у участников, острого горя у кого-либо из присутствующих на занятии, отсутствии доверительного контакта между ведущим и ребенком или между детьми в группе (при групповом варианте проведения упражнения).

✓ *«Я и мир».*

Цель: осознание ситуации, в которой находятся участники группы, развитие способности к изменению происходящего, развитие навыка управления собственной жизнью.

Продолжительность: 20 – 30 мин. Целевая группа: от 8 лет.

Описание. Задача – нарисовать себя и окружающий мир. После окончания рисования проводится беседа: «Где ты в этом мире? Как себя чувствуешь в нем? Что тебе нравится в мире? Что не нравится? Что хочешь изменить? Если что-то хочется изменить, то это можно исправить прямо на рисунке».

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: в некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно подбодрить или, в крайнем случае, выдать еще один лист бумаги. Нарисованный мир может состоять полностью из негативных составляющих: в таком случае необходимо изменить в рисунке ситуацию так, как хотелось бы, и позже (возможно, на следующей встрече) вернуться к тому, что является позитивным в мире ребенка (при этом важно, чтобы его собственный образ

также присутствовал на последнем рисунке – то есть, чтобы был осуществлен доступ к внутреннему ресурсу).

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при сильном возбуждении участников группы.

✓ *«Цветок чувств».*

Цель: повышение степени самосознания и самопринятия, улучшение настроения. Продолжительность: до 20 мин.

Целевая группа: от 5 – 7 лет.

Описание. Инструкция: «У тебя в жизни было много разных событий, ты испытывал много разных чувств. Подумай, какие чувства ты переживал сегодня. Посмотри, здесь разноцветные лепестки, выбери те, которые тебе захочется. На листе бумаги нарисуй стебелек и из разноцветных лепестков составь свой цветок чувств. Каждый лепесток – чувство, у него свой цвет, свое название. Когда составишь, подпиши каждый лепесток. Какое чувство он обозначает? Что ты чувствуешь сейчас? Какой лепесток ты хотел бы добавить в свой цветок? Что за чувство он символизирует? Тебе приятно смотреть на то, что у тебя получилось? Ты можешь изменить свой цветок как хочешь».

Материалы: лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей, набор вырезанных лепестков из цветной бумаги.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: некоторые дети испытывают сложности при назывании/идентификации чувств. До проведения упражнения имеет смысл обсудить с группой, какие чувства бывают, создать глоссарий чувств.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при отсутствии интереса к упражнению у ребенка.

✓ *«Я» на щите».*

Цель: осознание и принятие своего прошлого и настоящего, повышение степени самосознания, помощь в идентификации и выражении воспоминаний.

Продолжительность: от 30 мин. Целевая группа: от 8 лет.

Инструкция: «В старину у каждого рыцаря или знатного господина был свой щит, на котором были изображены рисунки, отражавшие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначавшие принадлежность к знатному роду. Сейчас мы будем рисовать твой рыцарский щит».

Во весь лист нарисуй, пожалуйста, щит и раздели его на 6 частей/клеток (при затруднениях можно помочь ребенку; важно, чтобы щит занимал максимально возможное пространство листа). Когда нарисуешь, я задам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Рисуй первое, что придет в голову. Каждый ответ – в одной из клеток щита. Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история. Получится личный рыцарский щит.

1-я клетка: Что самое лучшее произошло с тобой в жизни?

2-я клетка: Что самое лучшее было в твоей семье?

3-я клетка: Что самое плохое произошло в твоей жизни?

4-я клетка: Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей?

5-я клетка: Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал?

6-я клетка: Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе?

Посмотри внимательно на свой щит. Что ты чувствуешь? Есть что-то, что ты хотел бы изменить, или тебя все устраивает? Ты можешь что-то стереть или нарисовать заново».

Материалы: лист бумаги формата А4, простой карандаш, ручка, набор цветных карандашей. Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: если при рисовании в 3-й части ребенок волнуется или затрудняется нарисовать ее содержимое, необходимо тему: «Что самое плохое произошло в твоей жизни?» проработать во время индивидуального занятия. В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при ситуации острой психологической травмы.

6. Групповая работа с подростками, пережившими жестокое обращение с использованием тренинга «Точка опоры».

Цель: научить детей 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.

1. Встреча-дележка.
2. Упражнение на ассоциацию «Дом», дать возможность подросткам пережить понятие «дом» в следующих вариантах: мой дом – это моя семья, тот мир, в котором я живу, родная природа.

3. 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. Пстой. Запомни эту минуту».

4. Знакомство с целями.
5. Правила участия в тренинге:
 - активная работа;
 - внимательность к говорящему;
 - конфиденциальность;
 - право каждого на свое мнение.
6. Каждый участник рассказывает несколько слов о себе.
7. Упражнение «Мне нравится в тебе».

Детям предоставляется возможность получить положительную обратную связь от участников группы и дать её другим людям. На спину каждого участника прикрепляется чистый лист бумаги, участники выстраиваются в цепочку. Участники пишут на листочках, прикрепленных к спине, положительные высказывания в адрес каждого из участников группы. Далее участники группы, могут поделиться полученными положительными высказываниями.

8. 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. Ведущий 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. Ведущий 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.

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

Занятие 2 Тема «ДОМ»

1. Встреча-дележка.
2. Упражнение «Какой мой дом» (мой дом – это мой внутренний мир, мир моих увлечений; мой дом – это мечта о том будущем, в котором мне будет уютно и хорошо).
3. Аутогенная тренировка (см. занятие 1).
4. Упражнение «Я – это...».

Участники письменно заканчивают фразу, начинающуюся со слов «Я – это...» После выполнения задания ведущий 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».

5. Упражнение «Я хочу быть...».

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. Люди иногда тратят 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.

6. Упражнение «Цветок Я».

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

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

8. Прощание.

Занятие 3 Тема «ПРОЩЕНИЕ»

1. Встреча-делажка.

2. Упражнение на ассоциацию «Прощение» даст возможность подросткам пережить понятие «Прощение» в следующих вариантах:

- Прощение обид. Если мы не прощаем обиду, мы ощущаем чувство вины перед человеком. Наше отношение к нему пристрастно.

- Прощение – разрешение другим быть такими, какие они есть. Часто мы не можем принять в других те недостатки, которые есть у нас. Также мы не можем простить, что нас не любят и не принимают такими, какие мы есть.

- Прощение себя – принятие себя и своих недостатков.

3. Аутогенная тренировка (см. занятие 1).

4. 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?

5. Упражнение. «Письмо родителям».

Напишите родителю, отношения с которым наиболее проблемные, письмо.

6. 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».

7. Прощание.

Занятие 4 Тема «СЧАСТЬЕ».

1. Встреча-дележка.

2. Упражнение на ассоциацию «Счастье» даст возможность подросткам пережить понятие «счастье» в следующих вариантах: счастье от радостного события; счастье, как настроение, переживание того, что называют счастливой жизнью; счастье, как мечта.

3. 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.

4. Упражнение «Счастливое лицо».

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

5. Упражнение «Рисунок радости».

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

- дети делают один рисунок на большом ватмане;
- дети начинают рисунок каждый на своем листе, через 10 секунд каждый передает свой лист соседу справа, который продолжает начатый рисунок также в течение 10 секунд и далее передает соседу справа, так до тех пор, 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?

6. Прощание.

Занятие 5 Тема «СЧАСТЬЕ».

1. Встреча – дележка.

2. Аутогенная тренировка (см. занятие 1).

3. 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.

4. 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.

5. Упражнение «Что я в тебе люблю».

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

6. Упражнение «Я благодарю».

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 другому 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».

7. Прощание.

Занятие 6 Тема «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СВОБОДА».

1. Встреча – дележка.

2. Упражнение на ассоциацию «Свобода и ответственность». Задача - дать возможность подросткам пережить взаимосвязь понятий «ответственность» и «свобода» в следующих вариантах:

- Свобода – это особое внутреннее состояние, необходимое человеку для проявления его индивидуальности.

- 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.

- Часто наш выбор осложнен тем, что мы несем ответственность за других людей.

3. Аутогенная тренировка (см. занятие 1).

4. Упражнение «Ассоциации» (продолжение упражнения 2).

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.

5. 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 следующую фразу: «Я предпочитаю...». Небольшое обсуждение.

6. 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.

7. 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?»

8. Прощание

Занятие 7 Тема «ДОВЕРИЕ».

1. Встреча – дележка.

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

- Доверие как акт, направленный к конкретному человеку.
- 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».

3. Аутогенная тренировка (см. занятие 1).

4. Упражнение «Я доверяю тебе...»

Участники становятся в 2 круга - внешний и внутренний, напротив друг друга. Глядя в глаза своему партнеру в течение 5 сек., 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.

7. Упражнение «Я бы доверил тебе...».

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

8. 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.

9. 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?

10. 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: ведущий 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?

11. Прощание.

Занятие 8 Тема «МОЕ БОГАТСТВО».

1. Встреча – дележка.

2. Упражнение на ассоциацию «Богатство». Дать возможность подросткам осознать богатство, которым они владеют в следующих вариантах.

- Мое богатство – это я сам, мои качества, моя индивидуальность.
 - Мое богатство – это мои родные и друзья, те, кто меня любит.
 - Мое богатство – это окружающий мир.
3. Аутогенная тренировка (см. занятие 1).
4. 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.).

5. 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».

6. 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...».

7. 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 ведущий просит ребят письменно ответить на вопрос, что нового и важного дали им эти занятия

8. Завершение занятий.

Любое финальное занятие — это подведение итогов и планирование самостоятельной работы. Вы только приблизились к уверенному поведению, то есть такому, которое позволяет поддерживать добрые отношения с окружающими и не нарушать своих интересов. Уверенное поведение не получается выработать раз и навсегда. В каждой новой ситуации человек сталкивается с необходимостью выработки своего поведения, отстаивания своих интересов. Не всегда это можно сделать быстро, не всегда это можно сделать во всех ситуациях.

Помните, что человек имеет право на ошибку, но обязан за нее отвечать.

Приложение 1.

Фраза ребенка или наблюдаемая ситуация	Неподходящая реакция	Подходящая реакция
<p><i>Целенаправленное раскрытие факта насилия:</i> «Мама вчера рассердилась на меня и была меня щеткой»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ За что? ➤ Что ты натворил(а), если даже мама была сердитой? ➤ Я не думаю, что мама хотела сделать тебе больно. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ты говоришь, что мама вчера била тебя... (повторение). ➤ Расскажи, пожалуйста, что вчера произошло? (открытый вопрос) ➤ Я понимаю тебя...
<p><i>Целенаправленное раскрытие факта насилия</i> – ребенок может начать с совсем маленькой детали и наблюдать вашу реакцию: «У меня вчера был плохой день».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Что ты делал в этот момент? ➤ Наверное, папа услышал, как ты ссорился с сестрой? ➤ Почему ты называешь день плохим? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Да, я вижу, что ты грустный сегодня... ➤ Расскажи, пожалуйста, что произошло вчера? (открытый вопрос). ➤ Что именно было плохо?
<p><i>Целенаправленное раскрытие факта насилия</i> – ребенок может спросить у вас о помощи: «Вы могли бы поговорить с моей мамой, чтобы она не кричала на меня так сильно?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Хорошо, я попробую поговорить с твоей мамой. ➤ Наверное, мама переживает, что ты стал хуже учиться. ➤ Почему мама кричит на тебя? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ты хотел бы, чтобы я поговорила с твоей мамой... ➤ Я вижу, что ты встревожен... ➤ Расскажи, пожалуйста, как это было?

Случайное раскрытие факта насилия – слова ребенка заставляют вас думать о возможном опыте насилия: «Меня проучат, если я не буду делать то, что говорит мне папа»

Случайное раскрытие факта насилия – у вас появляются подозрения о возможном насилии при наблюдении за игрой ребенка. Ребенок хихикает с другом и произносит такие звуки, что это напоминает сексуальное поведение.

Случайное раскрытие факта насилия – на теле ребенка вы видите раны, синяки. Например, на руках ребенка видны следы от ожогов

Случайное раскрытие факта насилия – ребенок может вызвать у вас подозрение своими вопросами:

«Всегда ли мне нужно идти в гости к дяде, если мне не нравится туда ходить?»

Слова ребенка остаются незамеченными.

➤ Папа бьет тебя, если ты делаешь то, что он говорит?

➤ Что заставляет родителей так к тебе относиться?

➤ Я думаю, что ты преувеличиваешь.

➤ Даже если дома тебя не понимают, в школе ты всегда можешь рассчитывать на своих друзей.

Говорить (сердитым или удивленным голосом): «Что ты делаешь?»

Детализировано тут же расспросить ребенка, где, когда и как он научился таким вещам.

Не замечать происходящего.

➤ Покажи, что это?

➤ Это сделал твой папа, потому что был сердит на тебя?

➤ Почему ты не хочешь туда идти? Дядя наверняка радуется, когда ты приходишь.

➤ Может, тебе не нравится, что там не с кем поиграть?

➤ Что с тобой происходит, если ты не делаешь то, что тебе говорят?

➤ Правильно ли я поняла, что папе не нравится, когда ты его не слушаешь? Что происходит потом?

➤ Я вижу, что ты беспокоишься, когда говоришь об этом. Что именно вызывает у тебя беспокойство?

Если это наблюдают другие дети, переключить внимание ребенка, отвлечь его каким-нибудь другим действием. Наедине с ребенком спросить его, где он научился таким звукам и жестам.

Как ты получил такие ожоги?

➤ Что происходит, когда ты приходишь в гости к дяде?

➤ Я вижу, что ты тревожишься, когда говоришь об этом. Что именно тебя тревожит?

Случайное раскрытие факта насилия – ребенок задерживается после уроков, как можно дольше оттягивает время возвращения домой. «Мне не хочется идти домой, мне страшно, если мамы вечером долго нет

➤ Ты уже слишком большой, чтобы бояться темноты.

➤ Ты не пробовал зажечь везде свет?

➤ Что ты делаешь, когда остаешься один?

➤ Ты говоришь, что тебе страшно, когда мамы нет дома.

➤ Чего ты боишься, когда мамы нет дома?

➤ Что именно тебя пугает?

Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. 2-е издание, дополненное и переработанное. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2010.
3. Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка. – М., 2001.
4. Жестокое обращение с детьми. Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения и их родителям // под ред. Сафоновой Т.Я., Цымбала Е.И. – М., 2001.
5. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2003.
- 6.
7. Кузьмина З. Г. Справочник по выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, пострадавшим от жестокого обращения и пренебрежения их нуждами – СПб: Врачи детям, 2010.
8. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005.
9. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
10. Профилактика жестокого обращения с детьми: практическое руководство/Ю.В. Даниленко [и др.]; под ред. Т.В. Наконечной.-Ростов н/Д: Феникс, 2014.
11. «Организация помощи детям, пострадавшим от насилия и жестокого обращения в рамках работы специалистов служб психолого-педагогического сопровождения». – Методические рекомендации. – ГБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «ЦППРиК». – Ханты-Мансийск, 2010.

12. «Справочная книга школьного психолога» / Под ред. Р. В. Овчаровой. –М.: «Просвещение», 1996.

13. Цымбал Е. И. Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия: издание второе исправленное и дополненное. – М.: 1999.

Составители:

Левина Людмила Михайловна

Сулова Ольга Николаевна

Баранова Анастасия Юрьевна

Редакторы:

Михайлова Валентина Николаевна,

Панова Лариса Иннокентьевна

Технический редактор:

Оказание помощи детям, подвергшимся жестокому обращению

Методическое пособие

Подписано в печать Бумага офсетная. Формат 60x84 1/16

Усл. печ.л. - . Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал – макета на RISO в

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

Телефон: (3952)700037, Факс: (3952)700940

e-mail: ogoucpmss@mail.ru