



Министерство
социальной защиты
Алтайского края



Комплексная программа “Семейный очаг”

профилактика жестокого обращения в отношении несовершеннолетних



Министерство социальной защиты Алтайского края
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

**Комплексная программа
“Семейный очаг”
профилактика жестокого обращения в
отношении несовершеннолетних**

Барнаул, 2019

Авторский коллектив:

Скорлупина Е.А., заведующий отделением консультативной помощи и реабилитации КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Аксенова К.В., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Демина Т.В., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Иост Н.О., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Кудинова Т.Н., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Ткаленко У.А., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Содержание

Пояснительная записка	3
Модуль 1. Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 0 до 3-х лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия	4
Модуль 2. Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 3 до 6 лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия	10
Модуль 3. Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 7-12 лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия	50
Модуль 4. Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 12-17 лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия	76
Модуль 5. Психологическая работа с семьей несовершеннолетнего, пострадавшего от жестокого обращения и насилия	83
Модуль 6. Организация социально-психологической работы с детьми, пострадавшими от насилия и преступных посягательств, по телефону	160

Пояснительная записка

Обеспечение прав и свобод несовершеннолетних, и, в первую очередь, защита детей от преступных посягательств, является одним из наиболее приоритетных направлений внутренней политики Российской Федерации. В связи с этим есть необходимость создания эффективной системы предупреждения насилия и агрессии в отношении детей и подростков, небрежного отношения к ним, профилактики семейного неблагополучия. Учреждения социального обслуживания являются одним из субъектов профилактики насилия и семейного неблагополучия.

С целью профилактики жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних специалистами КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин» была разработана комплексная программа, состоящая из 6 модулей.

Задачи программы:

1. Оказание социально-консультативной помощи несовершеннолетним.
2. Оказание социально-консультативной помощи семье.
3. Методическая поддержка специалистов учреждений социального обслуживания, работающих с семьей и детьми.

Модуль 1. Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 0 до 3-х лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия

1. Пояснительная записка к модулю программы

При осуществлении прав в отношении ребенка родители не должны причинять вред его физическому и психическому здоровью, они обязаны заботиться о физическом, психологическом и нравственном развитии ребенка.

Способы, к которым родители прибегают в процессе воспитания должны исключать жестокое, грубое, пренебрежительное, унижающее человеческое достоинство обращение. Недопустимо оскорблять и эксплуатировать детей.

К сожалению, многие родители до сих пор убеждены, что применение физической силы в отношении ребенка (подзатыльники, шлепки, пощечины) это нормально.

Насилие в отношении детей возрастной группы от 0 до 3 лет чревато серьезными последствиями в виде отставания в психологическом, эмоциональном, интеллектуальном развитии.

Дети, которые часто сталкиваются с жестокостью начинают позже ходить, говорить, реже смеются, отстают от сверстников в весе и росте.

Насилие в отношении маленького ребенка (от 0 до 1 года) и ребенка раннего (от 1 года до 3 лет) возраста сложно выявить и необходимо обращать пристальное внимание на внешние признаки, такие как припухшие как бы заспанные глазки, бледное лицо, вклоченные волосы, дурные привычки (сосание пальца, кусание ногтей, раскачивание, частое моргание). Одежда такого ребенка может быть неопрятной, на теле могут быть синяки, переломы, ожоги и другие травмы, происхождение которых он в силу своего возраста не может объяснить.

Важно не допустить насилия в отношении детей и проводить с родителями профилактические мероприятия.

Цель модуля программы:

Профилактика насилия в семье, в отношении детей возрастной группы от 0 до 3 лет.

Задачи модуля программы:

1. Проинформировать родителей о том, что такое насилие и его виды в отношении малолетних детей.

2. Сформировать у родителей понимание недопустимости применения насилия в отношении ребенка.

3. Сформировать у родителей понимание об основных потребностях детей в возрасте от 0 до 3 лет.

4. Сформировать у родителей представление о последствиях применения насилия в отношении детей в возрасте от 0 до 3 лет.

5. Обучить родителей позитивному, эффективному общению с ребенком данной возрастной группы, способствующему его полноценному психофизиологическому развитию.

6. Сформировать у родителей навыки ненасильственного поведения с детьми

7. Помочь родителям осознать собственный ресурс для позитивного общения с ребенком, исключая насилие.

Целевая группа: родители, имеющие детей в возрасте от 0 до 3 лет.

Общее количество часов: 10

Содержание:

Данный модуль программы включает две части - теоретическую и практическую, состоящих из блоков.

Часть первая: теоретическая

1. Беседа о насилии и его видах, о витальных потребностях ребенка (безопасности, принадлежности, значимости).

2. Беседа на тему: Что такое «контакт» с ребенком как его установить и поддерживать.

3. Беседа на тему: Взаимосвязь психо-эмоционального, интеллектуального и физического развития ребенка

Часть вторая: практическая

1. Практическое занятие «Что делать, если.....» (плачет, не спит, не ест, капризничает, отказывается от взаимодействия и т.п.)

2. Практическое занятие «Что делать, если.....» (злость, раздражение, усталость, не хватка времени и т.п.)

3. Итоговое занятие (выводы, обратная связь)

Программа реализуется в форме малых групп, и индивидуальных сессий (по запросу)

Продолжительность одного занятия 1,5- 2 часа.

Ожидаемые результаты.

1. Сформировать у родителей четкое убеждение относительно недопустимости всех видов насилия в отношении ребенка

2. Содержание модуля программы

Тематический план

№	Тема	Количество часов	Цели, задачи	Основное содержание
1.	Беседа о том, что такое насилие в отношении малолетнего ребенка, его видах. Витальные потребности ребенка (безопасности, принадлежности,	1,5	Способствовать самоосознанию родителей как основных значимых взрослых в жизни ребенка.	Понятие насилия и его видов. Характеристика витальных потребностей ребенка.

	значимости).			
2.	Беседа на тему: Что такое «контакт» с ребенком как его установить и поддерживать	1,5	Сформировать у родителей ответственное отношение к взаимодействию с ребенком.	Понятие привязанности. Как установить и поддерживать контакт с ребёнком.
3.	Беседа на тему: Взаимосвязь психо-эмоционального, интеллектуального и физического развития ребенка	2	Сформировать у родителей ответственное отношение к взаимодействию с ребенком ненасильственными методами.	Понятие привязанности. Как установить и поддерживать контакт с ребёнком
4.	Практическое занятие «Что делать, если.....» (плачет, не спит, не ест, капризничает, отказывается от взаимодействия и т.п.)	2	Способствовать осознанию недопустимости насильственных методов в общении с ребенком.	Упражнение способствует осознанию (пониманию) КАК чувствует себя ребенок в ситуации насилия
5.	Практическое занятие «Что делать, если.....» (злость, раздражение, усталость, нехватка времени и т.п.)	2	Способствовать осознанию недопустимости насильственных методов в общении с ребенком.	Упражнение способствует осознанию (пониманию) КАК чувствует себя ребенок в ситуации насилия
6.	Итоговое занятие (выводы, обратная связь по полученным ресурсам и полезности программы)	1	Способствует усвоению полученной информации	Обратная связь от участников группы, обмен мнениями, сбор пожеланий

3. Методический комментарий к модулю программы

Занятие 1.

Цель: Способствовать самоосознанию родителей как основных значимых взрослых в жизни ребенка.

Задача:

Проинформировать родителей о том, что такое насилие и его виды в отношении детей раннего возраста.

Сформировать представление о витальных потребностях малолетнего ребенка.

Основная задача родителей воспитывающих детей раннего возраста обеспечить удовлетворение их витальных (жизненно важных) потребностей.

Потребность в безопасности.

Потребность в принадлежности.

Потребность в значимости.

Занятие 2.

Цель: Сформировать у родителей ответственное отношение к взаимодействию с ребенком.

Задача: Обеспечить родителей психологическими инструментами для установления и поддержания контакта с ребенком.

Контакт с ребенком раннего возраста формируется на основе привязанности.

Привязанность.

База для формирования привязанности.

Установление контакта.

Поддержание контакта.

Занятие 3.

Цель: Сформировать у родителей ответственное отношение к взаимодействию с ребенком ненасильственными методами.

Задача: Показать родителям взаимосвязь психо-эмоционального, интеллектуального и физического развития ребенка от способа взаимодействия с ним.

Для полноценного развития ребенка необходимо чтобы родители принимали и любили ребенка без всяких условий.

Принятие...

Безусловность любви.....

Занятие 4.

Практическое занятие «Что делать, если ребёнок ...» (плачет, не спит, не ест, капризничает, отказывается от взаимодействия и т.п.)

Упражнение 1. «Мой внутренний ребёнок»

Цель: Способствовать осознанию недопустимости насильственных методов в общении с ребенком.

Описание:

Группа разбивается на пары и выбирает фразу (из предложенных) или придумывают сами.

Один участник исполняет роль ребёнка, который что то «натворил» ...не туда пополз, укусил кота, потянул скатерть, разбил чашку, пролил кипяток..

Участник физически принимает «положение Ребенка» (садиться на корточки, встаёт на четвереньки и т.п.)

Второй – роль родителя (в соответствующей позе) и ,обращаясь к ребёнку в соответствующей эмоциональной форме произносит выбранную фразу из позиции Родителя.

Фразы предлагаемые к выбору:

-куда ты лезешь!

-что ты натворил!

-уйди оттуда!

-сейчас получишь у меня!

-не трогай это!

-убери руки, быстро!

-давай быстрее, что ты копаешься!

-стой смирно!

-что ты крутишься? Не лезь никуда! Сядь и сиди!

Обратная связь от участников.

Вывод: способствовать формированию понимания о недопустимости насильственных способов воздействия на ребенка.

Занятие 5.

Практическое занятие «Что делать, если я испытываю» (злость, раздражение, усталость, нехватка времени и т.п.)

Упражнение 1. « От чего мне хорошо»

Цель: помочь участникам осознать собственные ресурсы...

Описание : участники составляют список того, что их ресурсирует.

Затем следует обсуждение в группе как обеспечить себе этот ресурс.

Дополняют списку друг друга...

Вывод: участники осознают свои ресурсные состояния и пути их восполнения.

Вариант упражнения: участникам группы раздаются готовые картинки с изображением предметов, которые могут быть использованы для восстановления сил физических и психологических и участники группы предлагают свои варианты как этот предмет может быть использован для восстановления.

Занятие 6.

Итоговое занятие (выводы, обратная связь по полученным ресурсам и полезности программы)

ПРИЛОЖЕНИЕ :

Участники группы по желанию могут пройти диагностику своего психо-эмоционального состояния по следующим методикам:

Психоэмоциональное состояние по Люшеру.

Методика «Шкала тревожности» (Кондаш) или Спилбергера-Ханина

3.Опросник Басса-Дарки для определения показателей агрессивности

Список литературы к модулю программы:

- 1.Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка,2015 год,
- 2.Петрановская Л. Родительский невроз; 2010 год ,
- 3.Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребенка ; 2015 год,
- 4.Петрановская Л. Что делать если...; 2010 год,2015 ,
- 5.Гиппенрейтер Ю.Б. Самая важная книга для родителей,1998
- 6.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком КАК..., 2001,
7. Гиппенрейтер Ю.Б.Главная книга вопросов и ответов про вашего ребенка ,2001
- 8.Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. Генезис, 2005
- 9.Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 1997.

Модуль 2. Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 3 до 6 лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия

1. Пояснительная записка к модулю программы

Насилие над ребенком или жестокое обращение со стороны близких ему людей оказываются причиной многих психологических проблем, которые в дальнейшем могут оказывать влияние на различные сферы жизни человека. Именно тяжестью и разнообразием последствий жестокого обращения с ребенком в семье продиктовано пристальное внимание, которое уделяется этой проблеме в настоящее время.

Характер и обратимость последствий жестокого обращения во многом определяются возрастом ребенка и повторяемостью травмирующих инцидентов.

Несмотря на то, что любой вид жестокого обращения с ребенком приводит к тяжелой психологической травме, нарушению физического и психического развития, последствия насилия проявляются в непосредственной зависимости от содержания травмирующих действий. В зависимости от видов жестокого обращения, можно выделить:

- последствия пренебрежения основными потребностями ребенка;
- последствия эмоционального насилия;
- последствия физического насилия;
- последствия сексуального насилия.

В данной программе мы рассматриваем последствия применения насилия в отношении детей дошкольного возраста (3-6 лет). В дошкольном возрасте признаками пренебрежения основными потребностями ребенка являются отставания в психофизическом развитии в сочетании с эмоциональными нарушениями и расстройствами поведения. Наиболее характерными нарушениями в данном случае являются речевое недоразвитие, гиперактивность, агрессивность, эмоциональная незрелость. Подобные признаки проявляются даже в тех случаях, когда ребенок имеет возможность полноценно удовлетворять свои материальные потребности, но в эмоциональном плане сталкивается с равнодушием и холодностью.

Для детей дошкольного возраста, пострадавших от психического насилия, наиболее характерны страхи, задержка физического, умственного и эмоционально-волевого развития, беспокойная привязанность, чувство вины, стыда, неврологическая симптоматика (сосание пальца, вырывание волос и т.д.).

Для детей дошкольного возраста, пострадавших от физического насилия будут характерны различные страхи, беспокойство, чувство беспомощности, отсутствие сопротивления. Возможно наличие аутоэротических действий и нервно-психической симптоматики. Часто встречаются задержка психического развития и задержка речевого развития.

Психологические последствия сексуального насилия в отношении дошкольников разделяют на ближайшие и отдаленные. Ближайшие психологические последствия сексуального злоупотребления проявляются:

- эмоциональными расстройствами;
- когнитивными расстройствами;
- поведенческими.

Среди ближайших психологических последствий наиболее распространенными являются эмоциональные нарушения: переживания гнева и злости, страхи, фобии, нарушение базового доверия, замкнутость, депрессии.

К когнитивным нарушениям относятся трудности сосредоточения, повышенная утомляемость, следствием которых у дошкольников возможна задержка психического и речевого развития.

Поведенческие нарушения у дошкольников проявляются капризностью и плаксивостью.

Наиболее часто в отношении детей дошкольного возраста применяется физическое и эмоциональное насилие, а также пренебрежение основными потребностями ребенка.

Актуальность профилактики жестокого обращения в отношении несовершеннолетних от 3 до 6 лет связана с тем, что любой вид жестокого обращения с детьми в дошкольном возрасте нарушает их физическое и психическое здоровье, мешает его полноценному развитию.

Цель модуля программы: Профилактика жестокого обращения в отношении несовершеннолетних 3-6 лет.

Задачи модуля программы:

1. формирование ценности семьи и ответственного родительства, профилактика нетерпимого отношения к жестокому обращению с детьми;
2. исключение насильственных методов воспитания и других форм насилия над детьми в семье;
3. гармонизация стиля воспитания;
4. расширение осознанности мотивов воспитания в семье;
5. оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей;
6. развитие навыков эффективного общения с детьми.

Целевая группа:

- семья с детьми в возрасте от 3 до 6 лет

2. Содержание модуля программы

Модуль состоит из двух частей:

- I. **Диагностическая работа.** Диагностическое обследование организуется с ребенком и родителями. Используются диагностические методики (приложения).
- II. **Практическая работа.** Проводятся индивидуальные и совместные занятия с детьми и родителями. Используются разнообразные методы

и подходы, такие как беседа, арт-терапия, песочная терапия, игротерапия.

Программа предполагает 11 встреч с семьей и включает 3 занятия с родителями, 3 занятия с детьми и 5 совместных занятий с ребенком и родителем. Продолжительность одного занятия - 1 час.

I. Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится по двум направлениям:

1. Выявление особенностей семейных взаимоотношений.

Методики обследования родителей (законных представителей):

- «Анализ семейных взаимоотношений» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис) (Приложение 1);

- «Семейная социограмма» (Эдемиллер Э.Г., Никольская И.М.) (Приложение 2);

- Опросник для исследования проявлений жестокости в детско-родительских отношениях (по С.В. Ардашевой и соавторам, в модификации З.В. Луковцевой) (Приложение 3);

2. Обследование психоэмоционального состояния ребенка.

Методики обследования несовершеннолетних:

- Проективная методика «Рисунок семьи» (Приложение 4);

- Проективная методика исследования сферы межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений (Рене Жиля) (Приложение 5);

- «Семейная социограмма» (Эдемиллер Э.Г., Никольская И.М) (Приложение 2);

- Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен)(Приложение 6).

II. Практическая работа

Тематический план

Индивидуальные занятия с ребенком			
№	Содержание занятия	Количество часов	Цели, задачи
1	Упр. 1. «Необычные следы». Упр. 2. «Семья» Рефлексия	1	Создание положительного эмоционального настроения на работу, выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.
2	Упр. 1. «Распознавание эмоций».	1	Развитие умения называть чувства, развитие эмпатии,

	Упр. 2. «Почему грустит котенок» Рефлексия		проработка актуальных переживаний детей.
3	Упр. 1. «Точим когти» Упр.2. «Спускание пара» Рефлексия	1	Снятие напряжения, развитие эмпатии, способствование выражению эмоций.
Индивидуальные занятия с родителями			
4	Упр. 1. «Наказание» Упр. 2. «Я — хороший родитель». Рефлексия	1	Осознание поведения в отношении ребенка, психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка.
5	Упр.1. «Родительские установки». Упр. 2. «Что мне нравится в моем ребенке, так это...» Упр. 3. «Что меня огорчает в моем ребенке, так это...» Рефлексия	1	Осознание родительских установок, родительских чувств, осознание позитивного и негативного отношения к личности ребенка.
6	Упр. 1. «Принятие чувств». Упр. 2. «От чего вы бываете счастливы?» Рефлексия	1	Обучение навыкам активного слушания, осознание родительских чувств и чувств ребенка и актуализация состояния общего эмоционального подъема.
Совместные детско-родительские занятия			
7	Упр. 1. «Мое настроение» Упр. 2. «Счастливая семейка» Упр. 3. «Кляксы» Рефлексия	1	Развитие безопасности и доверия в системе «родитель – ребенок».
8	Упр. 1. «Мое настроение» Упр. 2. «Зеркало» Упр. 3. «Групповая картина» Рефлексия	1	Развитие безопасности и доверия в системе «родитель – ребенок».

9	Упр. 1. «Мое настроение» Упр. 2. «Слепой и поводырь» Упр. 3. «Беседа одним карандашом» Рефлексия	1	Актуализация опыта взаимоотношений в системе «Родитель-ребенок».
10	Упр. 1. «Мое настроение» Упр. 2. «Песочный дождик» Упр. 3. «Общая планета» Рефлексия	1	Актуализация опыта взаимоотношений в системе «Родитель-ребенок»
11	Упр. 1. «Мое настроение» Упр. 2. «Эффективное взаимодействие» Упр. 3. Аппликация «Счастливая семья» Рефлексия	1	Развитие навыков межличностного общения

3. Методический комментарий к модулю программы

Занятие 1

Цель: Создание положительного эмоционального настроения на работу, выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Упр. 1. «Необычные следы».

Цель: Создание положительного настроения на работу.

Инструкция: Психолог предлагает ребенку упражнение имитационного характера, которые оставляют след на песке. Например:

- "идут медведи" - ребенок кулачком и ладошками с силой давит на песок;
- "прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок бьет по поверхности песка, перемещаясь в разных направлениях.
- "ползут змеи" - ребенок пальцами рук оставляет на песке волнистый след в разных направлениях:
- "бегут жучки, паучки" - ребенок двигает всеми пальчиками, имитируя движения жуков (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - "жучки здороваются")
- "крокозябла" - ребенок делает на песке разнообразные отпечатки, выдумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы.

Упр. 2. «Семья»

Цель: Выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Инструкция: Для проведения упражнения необходимо приготовить песочный ящик с песком и шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Детей просят создать семью на песке. Затем ведущий просит изменить картину от реальной к желаемой комбинации.

Заключительная часть

Рефлексия занятия

Занятие 2

Цель: Развитие умения называть чувства, развитие эмпатии, проработка актуальных переживаний детей.

Упр. 1. «Распознавание эмоций».

Цель: Развитие умения называть чувства, которые люди могут испытывать в приятных и неприятных ситуациях.

Инструкция: Ребенку предлагается рассмотреть фотографии из журналов, картинки и назвать чувства людей. Далее ребенку предлагается тренировка выражения чувств. Ребенок показывает эмоцию, а психолог угадывает, затем меняются ролями.

Упр. 2. «Почему грустит котенок»

Цель: Развитие эмпатии, проработка актуальных переживаний ребенка.

Инструкция: Психолог берет в руку игрушку-котенка и читает стихотворение:

Жил-был маленький котенок
И совсем еще ребенок,
Ну и этот котя милый
Постоянно был унылый.
Почему? Никто не знал.
Котя это не сказал.
(А. Блок)

Затем психолог просит сказать, почему котенок грустит, чего он боится, чего ему не хватает, как ему помочь? После этого психолог предлагает нарисовать котенка.

Заключительная часть

Рефлексия занятия

Занятие 3

Цель: Снятие напряжения, развитие эмпатии, способствование выражению эмоций.

Упр. 1. «Точим когти»

Цель: Снятие напряжения в мышцах благодаря их поочередному напряжению и расслаблению, а также развитию образного мышления детей.

Инструкция: Психолог: «Когда котенок расстроен, испуган или сердит, его когти всегда наготове, а когда ему хорошо, тепло, уютно и спокойно, его лапки становятся мягкими, как бархат».

Психолог предлагает детям представить себя котятами – сесть, вытянуть руки и ноги и по команде «Точим когти!» – напрячь пальцы, кисти рук и

пальцы ног. По команде «Мягкие подушечки!» руки и ноги расслабляются. Повторить 3 раза.

Упр. «Спускание пара»

Цель: развитие способности к выражению эмоций и чувств, снятие напряжения.

Инструкция. Психолог предлагает вспомнить ситуацию или человека, на которого ребенок обижен или сердится и «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Можно рисовать пальцами, губками, мять бумагу.

Заключительная часть

Рефлексия занятия

Занятие 4

Цель: осознание поведения в отношении ребенка, психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка.

Упр. 1. «Наказание»

Цель: Осознание собственного травматического опыта и его влияния на формирование личности ребенка.

Инструкция: На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. И ответить на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Упр. 2. «Я — хороший родитель».

Цель: Помочь родителям осознать свое поведение, обратить внимание на положительные моменты воспитания ребенка.

Инструкция: предлагается в течение одной минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах.

Заключительная часть

Рефлексия занятия

Занятие 5

Цель: осознание родительских установок, родительских чувств, осознание позитивного и негативного отношения к личности ребенка.

Упр.1. «Родительские установки».

Цель: осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком.

Инструкция: Родителей просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов — и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок — это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо

дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные — и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Упр. 2. «Что мне нравится в моем ребенке, так это...»

Цель: Осознание позитивного отношения к личности ребенка и осознание родительского чувства.

Инструкция: В течение 2-х минут участники пишут положительные качества, имеющиеся у ребенка. По окончании упражнения написанное зачитывается.

Упр. 3. «Что меня огорчает в моем ребенке, так это...»

Цель: Осознание негативного отношения к личности ребенка и осознание родительского чувства.

Инструкция: В течение 2-х минут участники пишут негативные качества, имеющиеся у ребенка. По окончании упражнения написанное зачитывается.

Заключительная часть

Рефлексия занятия

Занятие 6

Цель: обучение навыкам активного слушания, осознание родительских чувств и чувств ребенка и актуализация состояния общего эмоционального подъема.

Упр. 1. «Принятие чувств».

Цель: обучение навыкам активного слушания; осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации.

Инструкция: Участники получают задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка.

Образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься — давай перейдем на другую сторону».)
- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)
- «Подумаешь — укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол — это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

Упр. 2. «От чего вы бываете счастливы?»

Цель: Осознание родительских чувств и чувств ребенка и актуализация состояния общего эмоционального подъема.

Инструкция: Предлагается ответить на вопросы: «От чего вы бываете счастливы?», «От чего счастливы ваши дети?» Для этого следует разделить лист бумаги пополам, для каждой номинации. Далее, анализируя совпадение моментов счастья детей и родителей, отвечают на вопрос: «Возможно ли общее счастье?»

Заключительная часть

Рефлексия занятия

Занятие 7

Цель: развитие безопасности и доверия в системе «родитель – ребенок».

Ход занятия:

Приветствие

Упр. 1. «Мое настроение» (ритуал занятия)

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, развитие чувства безопасности в системе «родитель – ребенок».

Инструкция: На стол кладутся карточки разного цвета (желтый, фиолетовый, серый). Выберете карточку, которая соответствует вашему настроению. Желтая – хорошее настроение. Фиолетовая – настроение еще не определилось. Серая – настроение грустное.

Обсуждение

– С каким цветом у вас ассоциация своего настроения?

Упр. 2. «Счастливая семейка»

Цель: развитие эмпатии, чувство близости в диаде «родитель-ребенок».

Инструкция: родителю и ребенку предлагается вспомнить положительные качества друг друга.

Обсуждение

– Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

– Что вы посчитали важным для себя из обсуждений, при выполнении упражнения?

Упр. 3. «Кляксы»

Цель: развитие чувства безопасности и доверия между родителями и детьми.

Инструкция: участникам предлагается, используя краски (пальчиковые) закрасить пространство круга. Но не сразу весь круг, а поочередно, выполняя только одно движение. Звучит релаксационная музыка.

Обсуждение

– Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

– Какие краски вы использовали и что они для вас значат?

– На что, по вашему мнению, похоже получившееся изображение?

Заключительная часть

Рефлексия занятия

– Что вы чувствовали на протяжении всего занятия?

– Что приняли для себя важного?

Занятие 8

Цель: развитие безопасности и доверия в системе «родитель – ребенок».

Приветствие

Упр. 1. «Мое настроение» (ритуал занятия)

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, развитие чувства безопасности в системе «родитель – ребенок».

Инструкция: На стол кладутся карточки разного цвета (желтый, фиолетовый, серый). Выберете карточку, которая соответствует вашему настроению. Желтая – хорошее настроение. Фиолетовая – настроение еще не определилось. Серая – настроение грустное.

Обсуждение

– С каким цветом у вас ассоциация своего настроения?

Упр. 2. «Зеркало»

Цель: развитие навыка восприятия другого человека безоценочно.

Инструкция: родитель с ребенком договариваются, кто «зеркало», а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение

– Какую роль было легче играть, а какую труднее, почему?

– Что вы чувствовали при выполнении?

Упр. 3. «Групповая картина»

Цель: развитие навыков конструктивного общения.

Инструкция: сейчас вам предлагается нарисовать вашу семью в самый счастливый день. Сначала идет обсуждение, затем создание совместной картины.

Обсуждение

– Какая атмосфера, какое настроение были в этот счастливый день?

– Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

– Что необходимо сделать, чтобы такие дни были чаще?

Заключительная часть

Рефлексия занятия

– Что вы чувствовали на протяжении всего занятия?

– Что приняли для себя важного?

Занятие 9

Цель: Актуализация опыта взаимоотношений в системе «Родитель-ребенок».

Приветствие

Упр. 1. «Мое настроение» (ритуал занятия)

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, развитие чувства безопасности в системе «родитель – ребенок».

Инструкция: На стол кладутся карточки разного цвета (желтый, фиолетовый, серый). Выберете карточку, которая соответствует вашему настроению. Желтая – хорошее настроение. Фиолетовая – настроение еще не определилось. Серая – настроение грустное.

Обсуждение

– С каким цветом у вас ассоциация своего настроения?

Упр. 2. «Слепой и поводырь»

Цель: актуализация опыта межличностного взаимодействия между родителями и детьми.

Инструкция: одному из участников по желанию завязывают глаза - он «слепой», а второй будет его водящим. «Поводырь» бережно поведет «слепого» давая его потрогать различные вещи - большие и маленькие, гладкие, шероховатые, колючие и холодные. Можно также подвести «слепого» к месту, где предметы издают запахи. При этом можно говорить, давать пояснения. Затем, участники меняются парами.

Обсуждение

– Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

– Встречались ли затруднения, дискомфорт?

Упр. 3. «Беседа одним карандашом»

Цель: эмоциональное сближение родителей и детей.

Инструкция: родитель и ребенок выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.

Обсуждение

– Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

– Встречались ли затруднения, что помогало при выполнении упражнения?

Заключительная часть

Рефлексия:

1. Что помогало и что мешало при выполнении упражнений?

2. Что нового вы узнали на занятии?

3. Где это в жизни может пригодиться?

Занятие 10

Цель: Актуализация опыта взаимоотношений в системе «Родитель-ребенок».

Приветствие

Упр. 1. «Мое настроение» (ритуал занятия)

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, развитие чувства безопасности в системе «родитель – ребенок».

Инструкция: На стол кладутся карточки разного цвета (желтый, фиолетовый, серый). Выберете карточку, которая соответствует вашему настроению. Желтая – хорошее настроение. Фиолетовая – настроение еще не определилось. Серая – настроение грустное.

Обсуждение

– С каким цветом у вас ассоциация своего настроения?

Упр. 2. «Песочный дождик»

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, развитие чувства безопасности в системе «родитель – ребенок».

Инструкция: Психолог: в сказочной стране может идти необычный песочный дождик. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит. Ребенок и родитель медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на

свою ладонь. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Обсуждение

– Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

Упр. 3. «Общая планета»

Цель: развитие навыков конструктивного общения.

Инструкция: сейчас вам предлагается построить общую планету в песке с использованием миниатюрных фигурок. Сначала идет обсуждение, затем создание совместной картины.

Обсуждение

– Какая атмосфера царит на планете?

– Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

– Что помогало и что мешало при выполнении упражнений?

Заключительная часть

Рефлексия занятия

– Что вы чувствовали на протяжении всего занятия?

– Что узнали для себя важного, что переосмыслили?

Занятие 11

Цель: Развитие навыков межличностного общения.

Приветствие

Упр. 1. «Мое настроение» (ритуал занятия)

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, развитие чувства безопасности в системе «родитель – ребенок».

Инструкция: На стол кладутся карточки разного цвета (желтый, фиолетовый, серый). Выберете карточку, которая соответствует вашему настроению. Желтая – хорошее настроение. Фиолетовая – настроение еще не определилось. Серая – настроение грустное.

Обсуждение

– С каким цветом у вас ассоциация своего настроения?

Упр. 2. «Эффективное взаимодействие»

Цель: расширение поведенческого репертуара в поведенческих ситуациях.

Инструкция: каждый участник выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Сначала один держит в руках данный предмет. Задача второго – уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать ему этот предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение

– Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

– Когда было легче просить предмет?

– Какие слова или действия побудили вас расстаться с предметом?

Упр. 3. Аппликация «Счастливая семья»

Цель: развитие способности конструктивного взаимодействия.

Инструкция: участникам предлагается создать на листе бумаги «Счастливую семью» из обрывков газет и любого другого художественного материала по выбору. Далее придумать название и рассказать о содержании своей картины.

Обсуждение

– Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

Заключительная часть

Рефлексия занятия

– Что вы чувствовали на протяжении всего занятия?

– Что узнали для себя важного, что переосмыслили?

Список литературы к модулю программы:

1. Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. Генезис, 2005.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, 1998.
3. Защита детей от жестокого обращения. Под ред. Е.Н. Волковой. Питер, 2007.
4. Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 1997.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 1999.

ОПРОСНИК АСВ
для родителей детей в возрасте 3 – 10 лет

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в "Бланке для ответов".

Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на "Бланке для ответов" обведите кружком номер утверждения. Если Вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.

В опроснике нет "неправильных" или "правильных" утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. Этим Вы поможете психологу в работе с Вами.

На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) – пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей – в уходе за собой, поддержании порядка, чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить что-нибудь сделать, чего он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушает запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, то я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.

18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой(я) муж (жена) не мешал бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она не стоила.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. *Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.*
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть недостатки, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропустить родительское собрание.
43. Стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне часто приходилось давать моему сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.
46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.
47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.

48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. *Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.*
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа.
59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже умеет понять чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.
62. Родители, которые слишком много суеются вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей), хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, – очень строги.
72. *Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил никого, кроме меня.*
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому не хотел(а) бы, чтобы он(а) слишком быстро вырос(а).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.

77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует – это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его делах, здоровье и т.д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители неправы, они должны делать так, как говорят родители.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает, что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы боремся за него (ее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. *Если бы мой сын не был бы моим сыном, а я была бы помоложе, то наверняка в него влюбилась бы.*
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался жить.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) – для меня закон.
104. *Мой сын очень любит спать со мной.*
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы на любую жертву.

108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему все прощаю.
110. *Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.*
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку "Нет".
116. Меня огорчает, что мой сын все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства других детей.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего времени сын (дочь) проводит вне дома – в яслях, детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему времени, произошло только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, конфеты, "пепси" и т.д.).
128. *Мой сын говорил мне – вырасту, женюсь на тебе, мама.*
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

Ф.И.О. _____

Фамилия и имя сына (дочери) _____

Сколько ему(ей) лет _____

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) _____

Бланк ответов

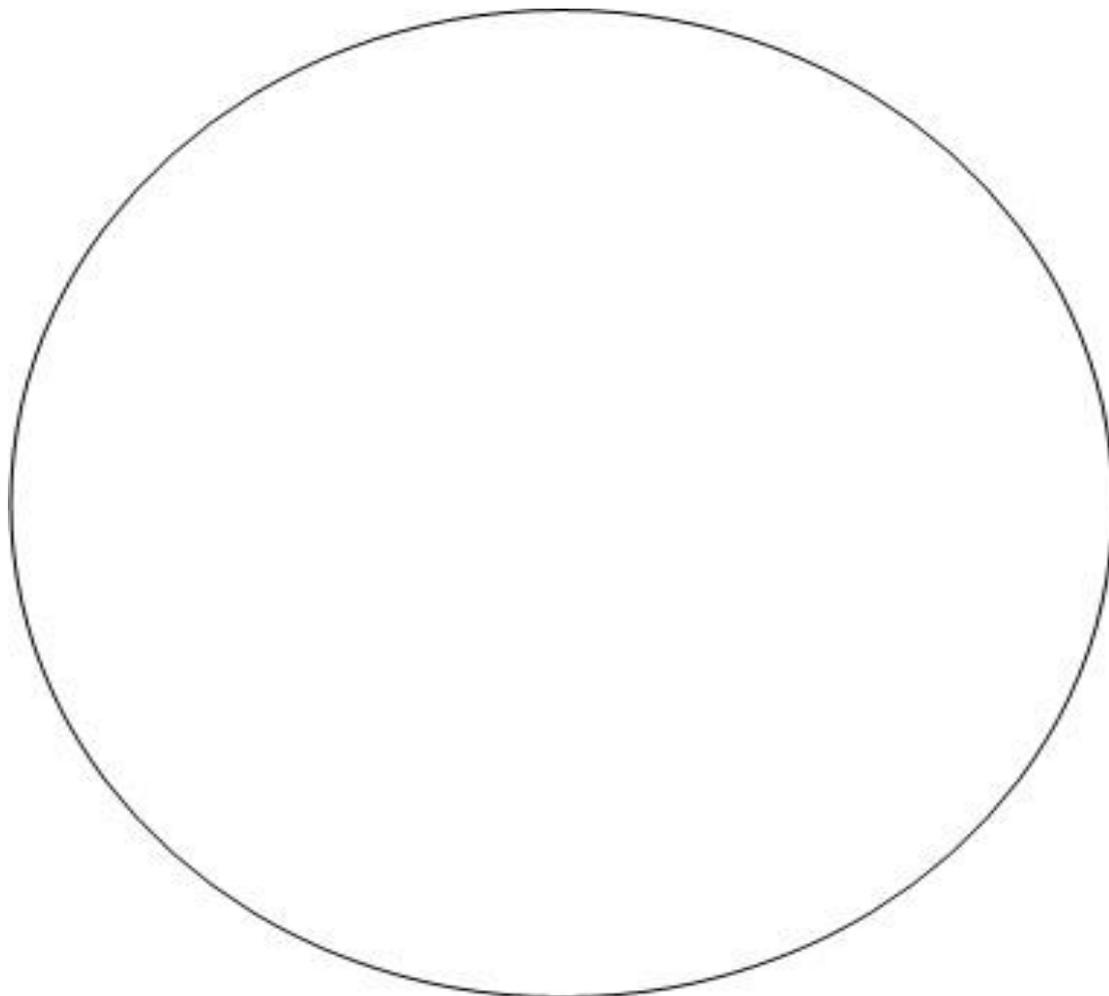
Бланк для ответов					ДЗ (*)	
1	21	41	61	81	Г+	7
2	22	42	62	82	Г-	8
3	23	43	63	83	У+	8
4	24	44	64	84	У-	4
5	25	45	65	85	Т+	4
6	26	46	66	86	Т-	4
7	27	47	67	87	З+	4
8	28	48	68	88	З-	3
9	29	49	69	89	С+	4
10	30	50	70	90	С-	4
11	31	51	71	91	Н	5
12	32	52	72	92	РРЧ	6
13	33	53	73	93	ПДК	4
14	34	54	74	94	ВН	5
15	35	55	75	95	ФУ	6
16	36	56	76	96	НРЧ	7
17	37	57	77	97	ПНК	4
18	38	58	78	98	ВК	4
19	39	59	79	99	ПЖК	4
20	40	60	80	100	ПМК	4
101	107	113	119	125	Г+	
102	108	114	120	126	Г-	
103	109	115	121	127	У+	
104	110	116	122	128	РРЧ	
105	111	117	123	129	ФУ	
106	112	118	124	130	НРЧ	

Семейная социограмма (Эдемиллер Э.Г., Никольская И.М.)

Инструкция: Здравствуйте! «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами».

Ф.И.О _____

Дата рождения _____ Дата проведения _____



Опросник для исследования проявлений жестокости в детско-родительских отношениях (по С.В. Ардашевой и соавторов, в модификации З.В. Луковцевой)

Ф.И.О. ребенка _____

Дата заполнения _____

Состав семьи (указать возраста всех членов семьи, их образование и род занятий) _____

I. Опросник для родителей

1. Когда ребенок Вас не слушается, плохо ведет себя, то Вы обычно:

- а) разговариваете с ним, уговариваете, убеждаете;
- б) не реагируете на его слова и поведение, молчите, отворачиваетесь, уходите;
- в) угрожаете ребенку (чем именно? _____)
- г) кричите на него;
- д) можете ударить, толкнуть, шлепнуть, избить;
- е) жалуетесь другому члену семьи (например, отцу ребенка);
- ж) лишаете ребенка любимого занятия, запрещаете ему прогулку, общение с друзьями?
- з) бывает по-разному; и) другое (что именно, перечислите все варианты) _____

2. Часто ли Вы «срываете» свое плохое настроение на ребенке? а) да, часто; б) иногда; в) трудно сказать; г) редко; д) никогда; е) другое (что именно) _____

3. Если Вы когда-нибудь кричали, угрожали, били ребенка, то для чего/почему Вы это делали:

- а) чтобы воспитать его «как положено»;
- б) чтобы просто «разрядиться»;
- в) из-за ссоры с супругой (супругом);
- г) потому что ребенок чего-то требовал, просил;
- д) чтобы убедить его в своей правоте, доказать ему что-то;
- е) затрудняетесь объяснить;
- ж) потому что Ваши родители воспитывали Вас именно так – кричали, били и т.д.
- з) другое (что именно) _____

4. Появлялось ли иногда у Вас желание избить ребенка, выгнать его из дома, запереть в темной комнате (подчеркните, что именно)? а) да, часто; б) иногда; в) трудно сказать; г) редко; д) никогда; е) другое (что именно) _____

5. Как Вы поступаете при тяжелых провинностях ребенка (опишите все варианты)? _____

6. Когда Вы сами были ребенком и не слушались родителей, они чаще: а) кричали; б) пытались убедить, уговорить; в) молчали; г) использовали подзатыльники; д) били; е) пугали избиением; ж) другое _____

7. Опишите, как проходят праздники в Вашей семье: _____

II. Опросник для ребенка

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

- а) кричат на тебя;

- б) пытаются уговорить, убедить;
- в) обижаются;
- г) дают подзатыльник, толкают, дергают за руку;
- д) не обращают на тебя внимания, отворачиваются, уходят; е) пугают избиением, ремнем;
- ж) могут ударить, избить;
- з) другое _____

2. Когда у твоих родителей плохое настроение, часто ли они срывают» его на тебе? а) да, часто; б) иногда; в) трудно сказать; г) редко; д) никогда; е) другое (что именно) _____

3. Если твои родители когда-нибудь кричали на тебя, угрожали, били тебя – как ты думаешь, почему/зачем они это делали? _____

4. Как часто твои родители хвалят тебя, обнимают, целуют? а) очень часто; б) иногда; в) трудно сказать; г) редко; 22 д) никогда. или же, наоборот, кричат на тебя, толкают, бьют, запирают и т.п.: а) очень часто; б) иногда; в) трудно сказать; г) редко; д) никогда. 5. Как тебя обычно наказывает: а) мама: _____ б) папа: _____

6. Опиши, как в твоей семье проходят праздники:

Тест «Рисунок семьи»

Инструкция к тесту

Ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается.

Инструкция: "Нарисуй, пожалуйста, свою семью". Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как "Кого надо рисовать, а кого не надо?", "Надо нарисовать всех?", "А дедушку рисовать надо?" и т.д., отвечать следует уклончиво, например: "Рисуй так, как тебе хочется".

Пока ребенок рисует, вы должны ненавязчиво производить наблюдение за ним, отмечая такие моменты, как:

- Порядок заполнения свободного пространства.
- Порядок появления персонажей рисунка.
- Время начала и окончания работы.
- Возникновение трудностей при изображении того или иного персонажа или элементов рисунка (чрезмерная сосредоточенность, паузы, заметная медлительность и т.д.).
- Время, затраченное на выполнение отдельных персонажей.
- Эмоциональный настрой ребенка во время изображения того или иного персонажа рисунка.

По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка.

После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования – беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения. Вот вопросы, которые следует задать:

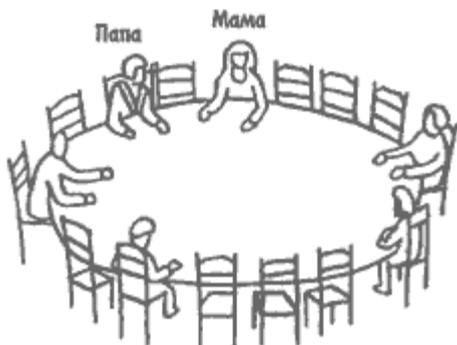
- Чья семья изображена на рисунке, – семья ребенка, его друга или вымышленного лица?
- Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?
- Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?
- Кто в семье самый хороший и почему?
- Кто самый счастливый и почему?
- Кто самый грустный и почему?
- Кто больше всех нравится ребенку и почему?

- Как в этой семье наказывают детей за плохое поведение?
- Кого одного оставят дома, когда поедут на прогулку?

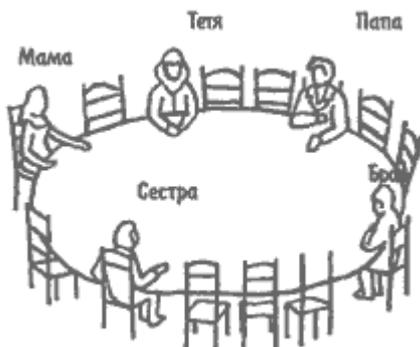
Приложение 5.

МЕТОДИКА РЕНЕ ЖИЛЯ

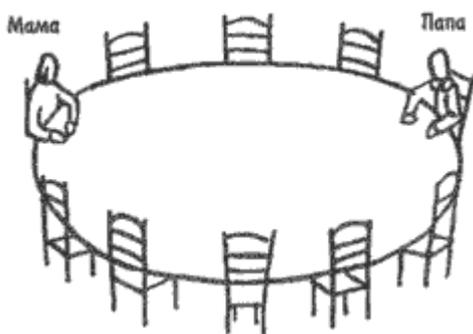
1. Вот стол, за которым сидят разные люди. Обозначь крестиком, где сядешь ты.



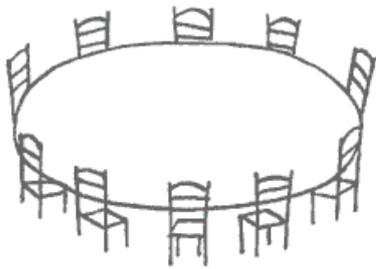
2. Обозначь крестиком, где ты сядешь.



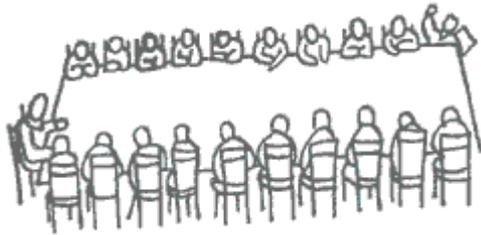
3. Обозначь крестиком, где ты сядешь.



4. А теперь размести несколько человек и себя вокруг этого стола. Обозначь их родственные отношения (папа, мама, брат, сестра) или (друг, товарищ, одноклассник).



5. Вот стол, во главе которого сидит человек, которого ты хорошо знаешь. Где сел бы ты? Кто этот человек?



6. Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат. Выбери комнату для себя.

Брат			Папа и мама
Сестра			

7. Ты долгое время гостишь у знакомых. Обозначь крестиком комнату, которую бы выбрал (выбрала) ты.

Папа и мама			
Дедушка и бабушка			

8. Еще раз у знакомых. Обозначь комнаты некоторых людей и твою комнату.

9. Решено преподнести одному человеку сюрприз. Ты хочешь, чтобы это сделали? Кому? А может быть тебе все равно? Напиши ниже.

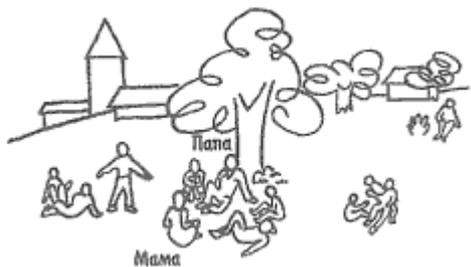
10. Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только два свободных места: одно для тебя, второе для другого человека. Кого бы ты взял с собой? Напиши ниже.

11. Ты потерял что-то, что стоит очень дорого. Кому первому ты расскажешь об этой неприятности? Напиши ниже.

12. У тебя болят зубы, и ты должен пойти к зубному врачу, чтобы вырвать больной зуб. Ты пойдешь один? Или с кем-нибудь? Если пойдешь с кем-нибудь, то кто этот человек? Напиши.

13. Ты сдал экзамен. Кому первому ты расскажешь об этом? Напиши ниже.

14. Ты на прогулке за городом. Обозначь крестиком, где находишься ты.



15. Другая прогулка. Обозначь, где ты на этот раз.



16. Где ты на этот раз?



17. Теперь на этом рисунке размести несколько человек и себя. Нарисуй или обозначь крестиками. Подпиши, что это за люди.



18. Тебе и некоторым другим дали подарки. Кто-то получил подарок гораздо лучше других. Кого бы ты хотел видеть на его месте? А может быть, тебе все равно? Напиши.

19. Ты собираешься в дальнюю дорогу, едешь далеко от своих родных. По

кому бы ты тосковал сильнее всего? Напиши ниже.

20. Вот твои товарищи идут на прогулку. Обозначь крестиком, где находишься ты.



21. С кем ты любишь играть: с товарищами твоего возраста; младше тебя; старше тебя? Подчеркни один из возможных ответов.

22. Это площадка для игр. Обозначь, где находишься ты.



23. Вот твои товарищи. Они ссорятся по неизвестной тебе причине. Обозначь крестиком, где будешь ты.

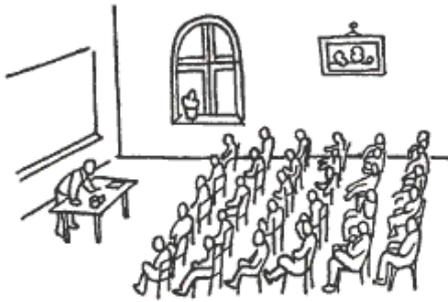


24. Это твои товарищи, ссорящиеся из-за правил игры. Обозначь, где ты.



25. Товарищ нарочно толкнул тебя и свалил с ног. Что будешь делать: будешь плакать; пожуешься учителю; ударишь его; сделаешь ему замечание; не скажешь ничего? Подчеркни один из ответов.

26. Вот человек, хорошо тебе известный. Он что-то говорит сидящим на стульях. Ты находишься среди них. Обозначь крестиком, где ты.

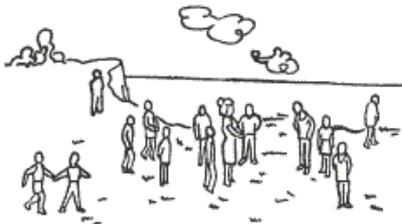


27. Ты много помогаешь маме? Мало? Редко? Подчеркни один из ответов.

28. Эти люди стоят вокруг стола, и один из них что-то объясняет. Ты находишься среди тех, которые слушают. Обозначь, где ты.



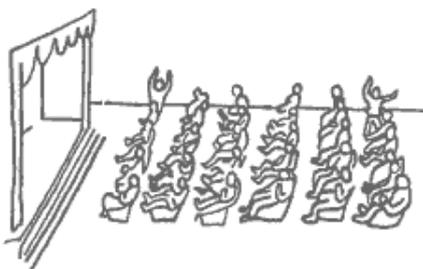
29. Ты и твои товарищи на прогулке, одна женщина вам что-то объясняет. Обозначь крестиком, где ты.



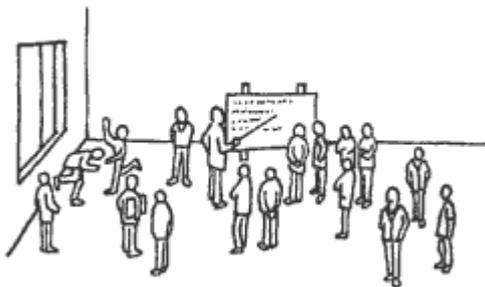
30. Во время прогулки все расположились на траве. Обозначь, где находишься ты.



31. Это люди, которые смотрят интересный спектакль. Обозначь крестиком, где ты.



32 Это показ у таблицы. Обозначь крестиком, где ты.



33. Один из товарищей смеется над тобой. Что будешь делать: будешь плакать; пожмешь плечами; сам будешь смеяться над ним; будешь обзывать его, бить? Подчеркни один из этих ответов.

34. Один из товарищей смеется над твоим другом. Что будешь делать: будешь плакать; пожмешь плечами; сам будешь смеяться над ним; будешь обзывать его, бить? Подчеркни один из этих ответов.

35. Товарищ взял твою ручку без разрешения. Что будешь делать: плакать; жаловаться; кричать; попытаешься отобрать; начнешь его бить? Подчеркни один из этих ответов.

36. Ты играешь в лото (или в шашки, или в другую игру) и два раза подряд проигрываешь.

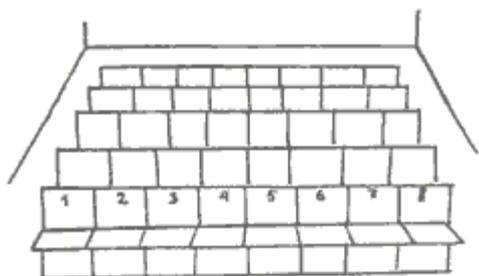
37. Ты недоволен? Что будешь делать: плакать; продолжать играть дальше; ничего не скажешь; начнешь злиться? Подчеркни один из этих ответов.

37. Отец не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать: ничего не ответишь; надуешься; начнешь плакать; запротестуешь; попробуешь пойти вопреки запрещению? Подчеркни один из этих ответов.

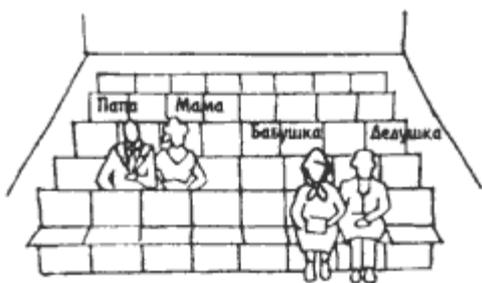
38. Мама не разрешает тебе идти гулять. Что будешь делать: ничего не ответишь; надуешься; начнешь плакать; запротестуешь; попробуешь пойти вопреки запрещению? Подчеркни один из этих ответов.

39. Учитель вышел и доверил тебе надзор за классом. Способен ли ты выполнить это поручение? Напиши ниже.

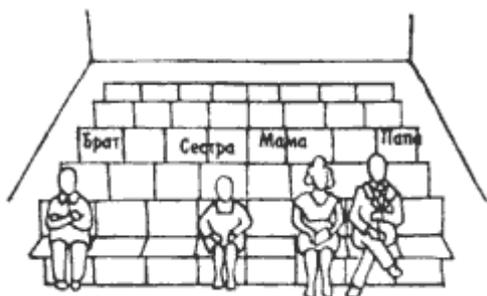
40. Ты пошел в кино вместе со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест. Где ты сядешь? Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?



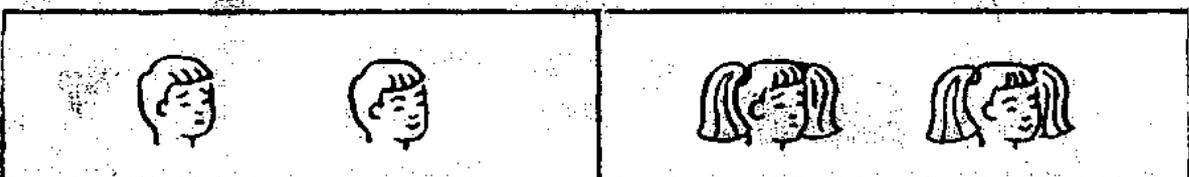
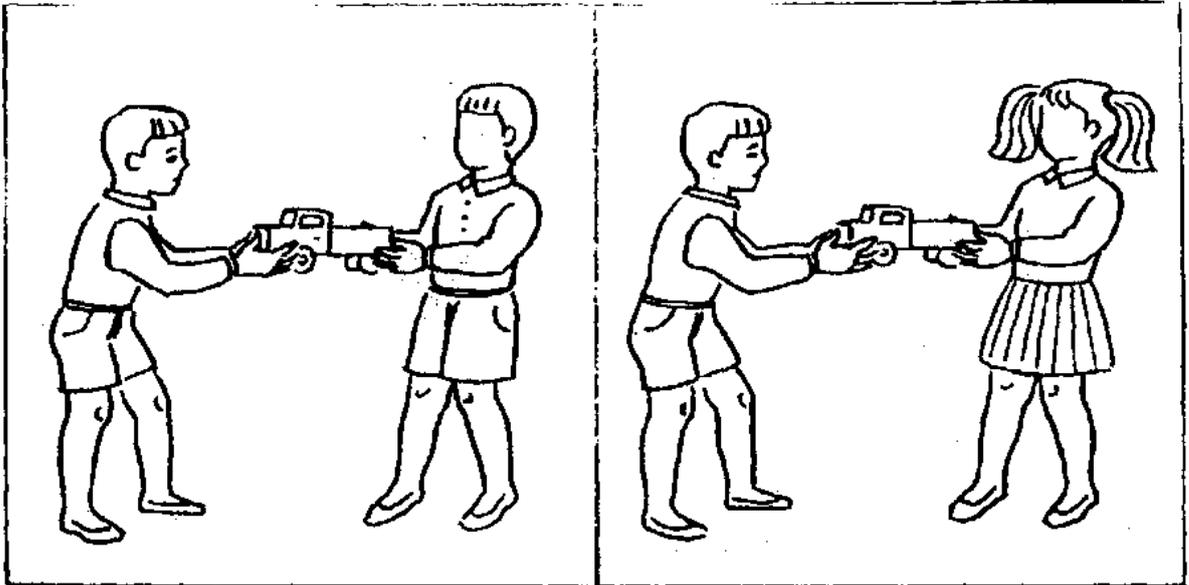
41. В кинотеатре много пустых мест. Твои родственники уже заняли свои места. Обозначь крестиком, где сядешь ты.

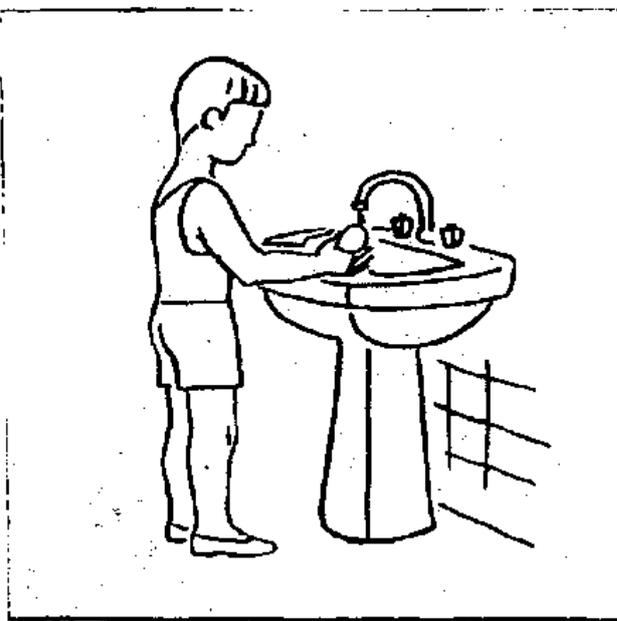
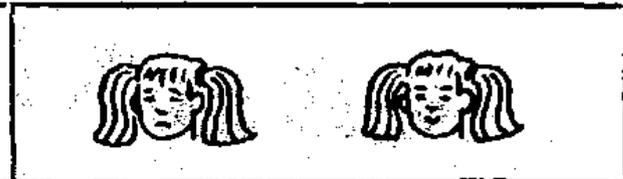
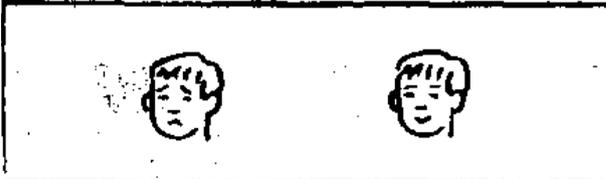
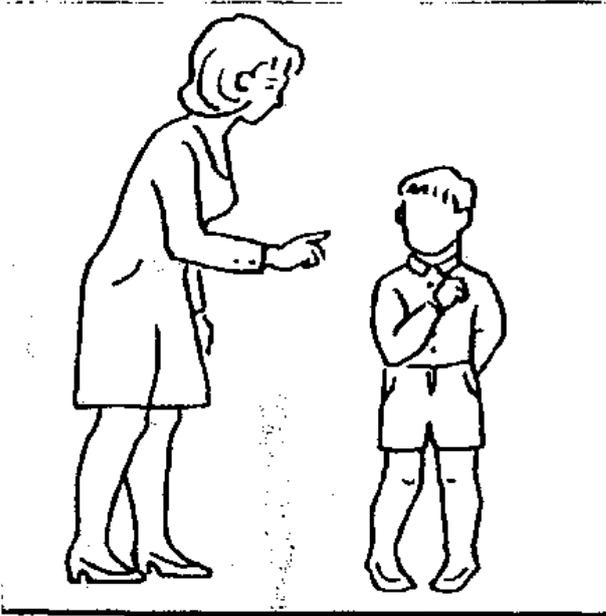


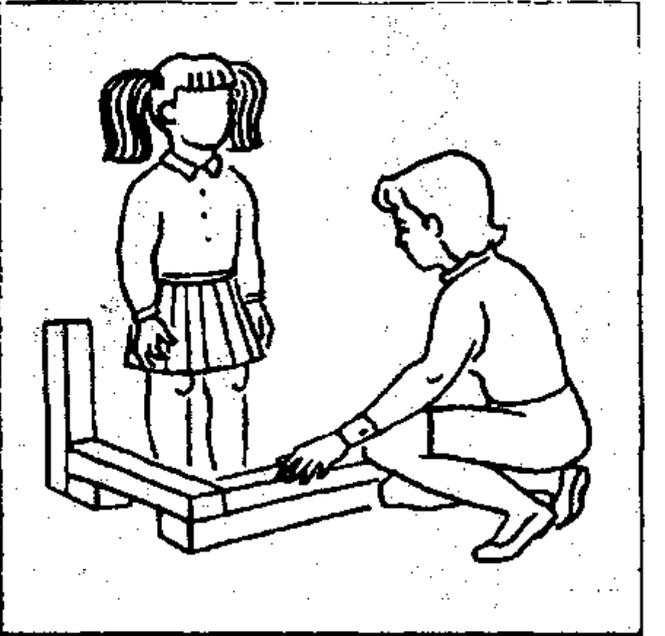
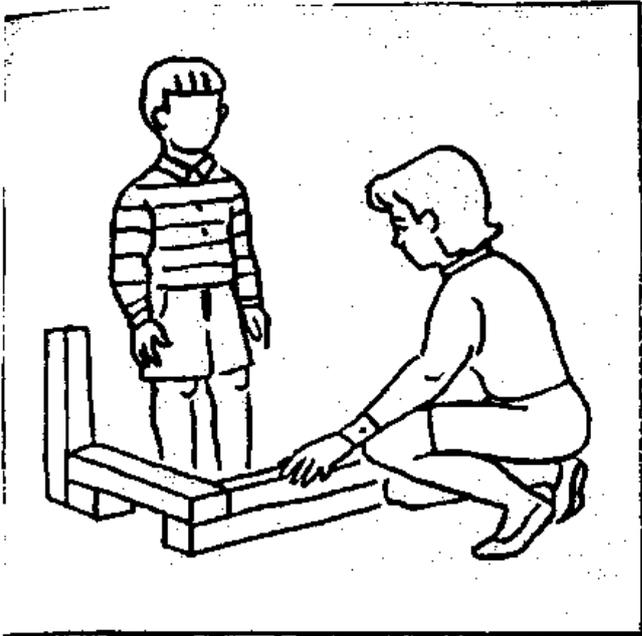
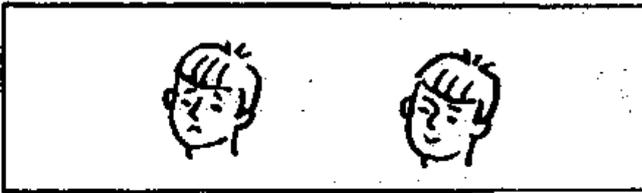
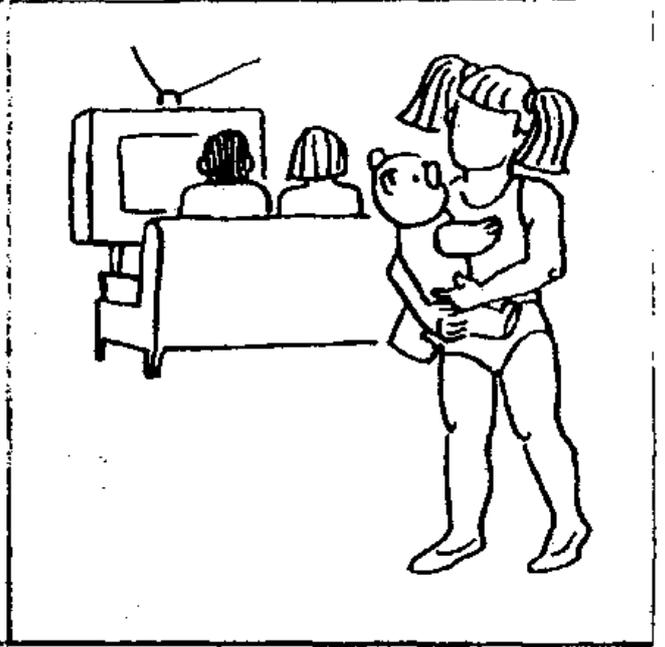
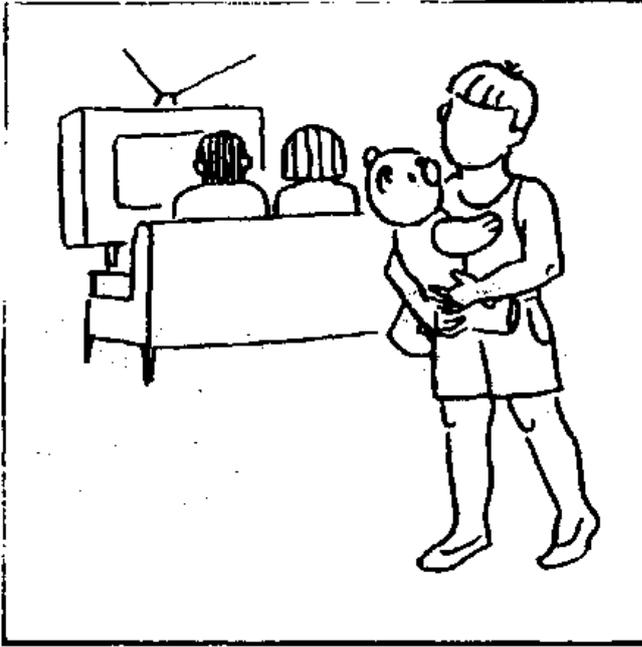
42. Опять в кинотеатре. Где ты будешь сидеть?

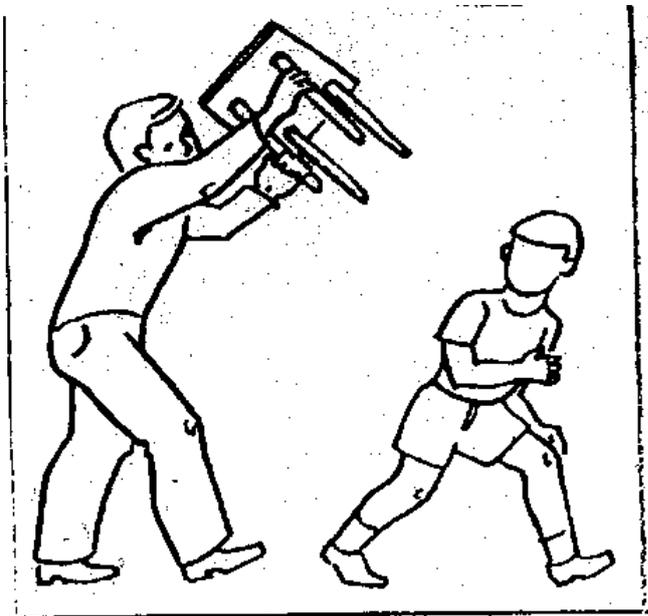
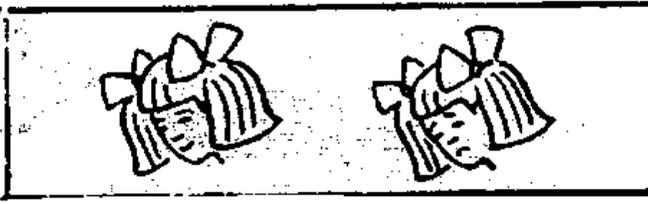


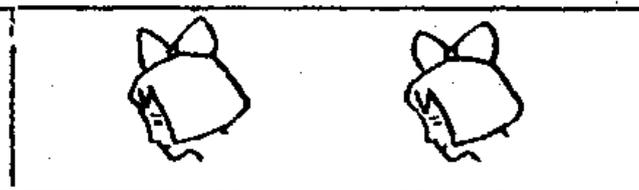
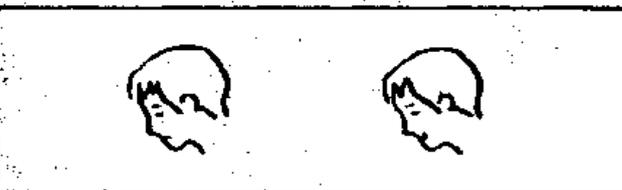
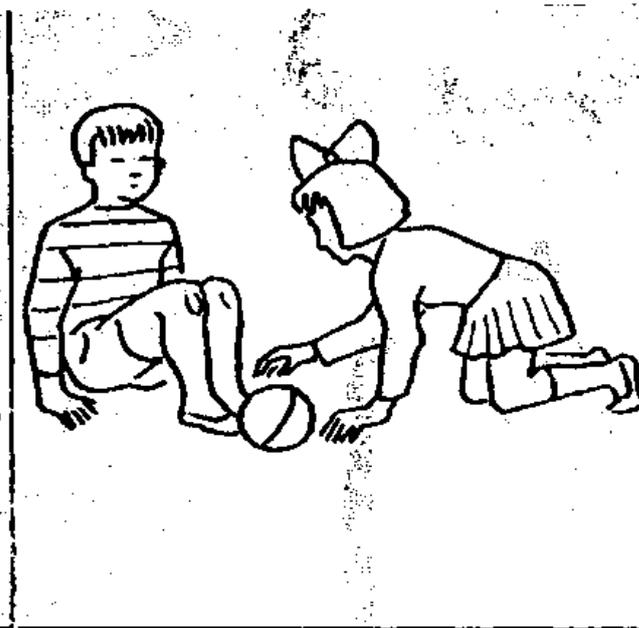
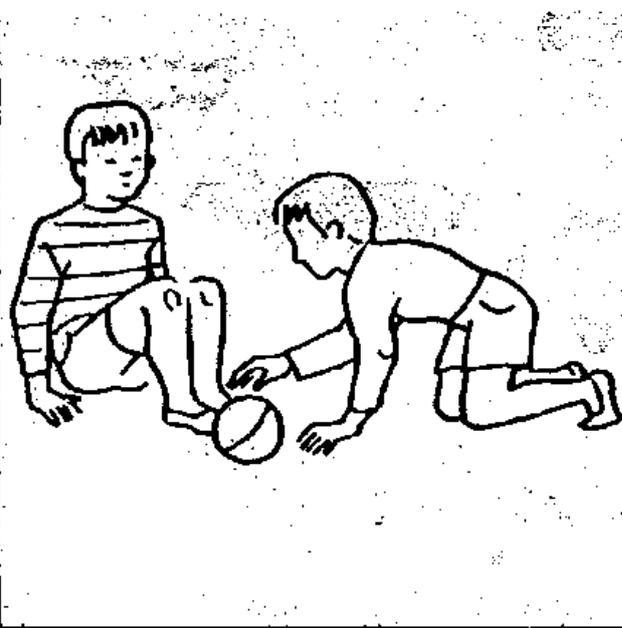
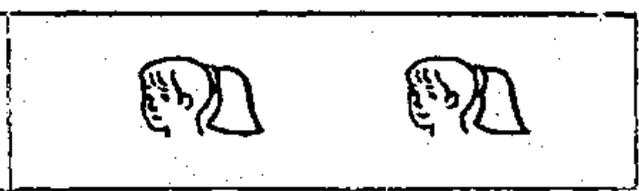
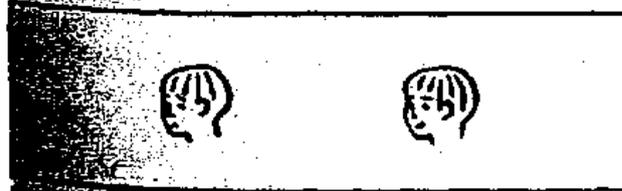
Методика «Выбери нужное лицо»

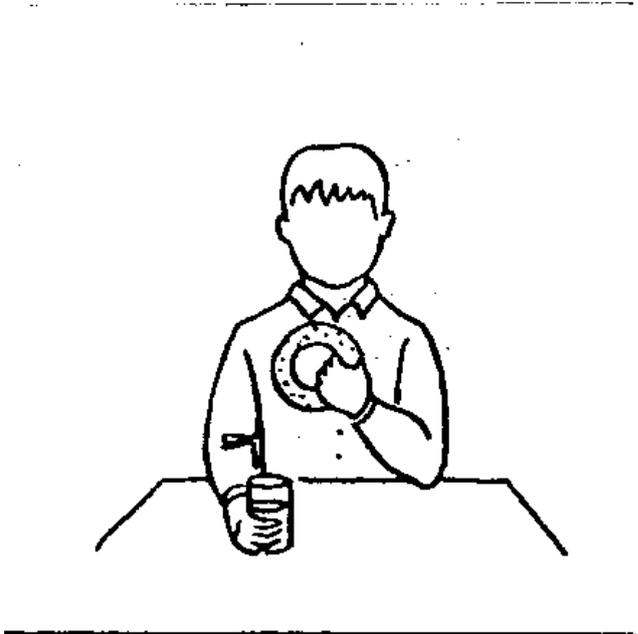
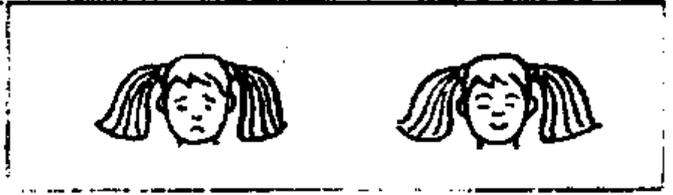
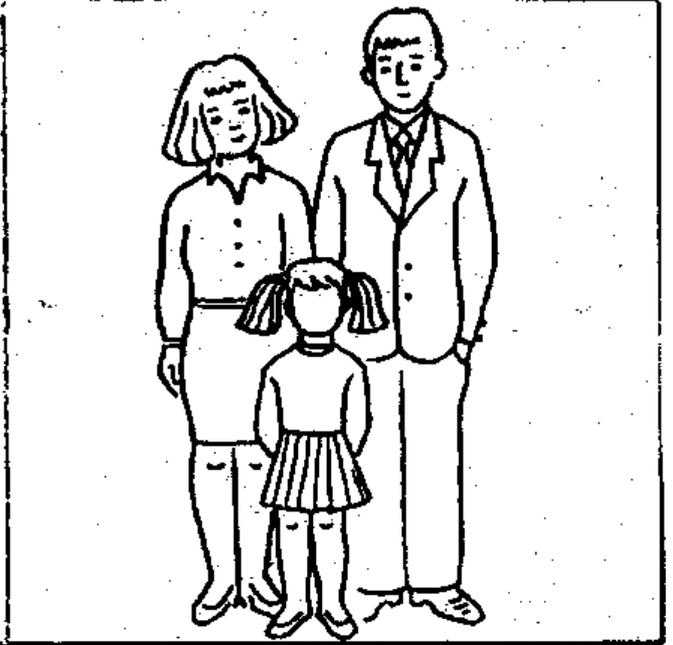
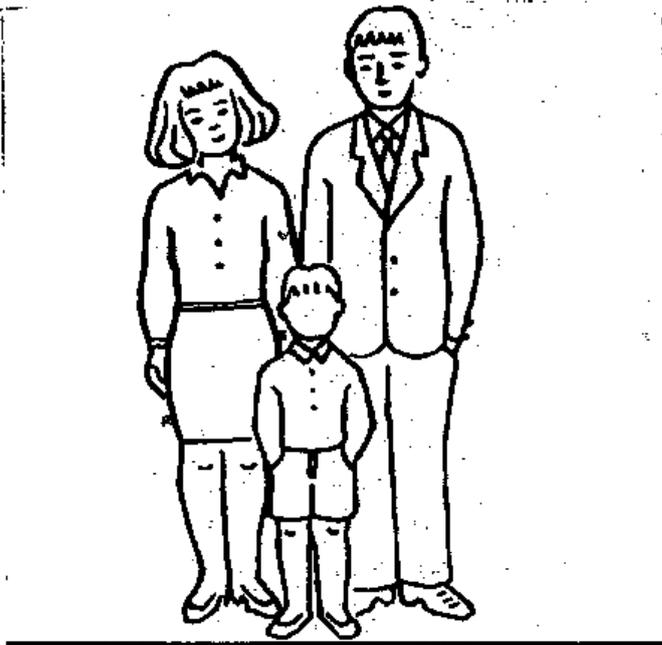


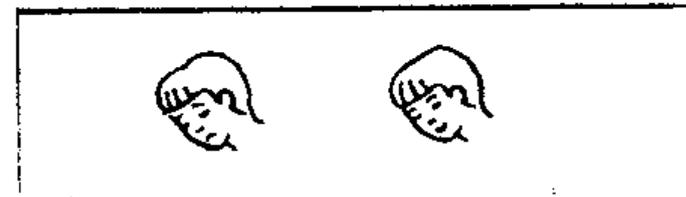
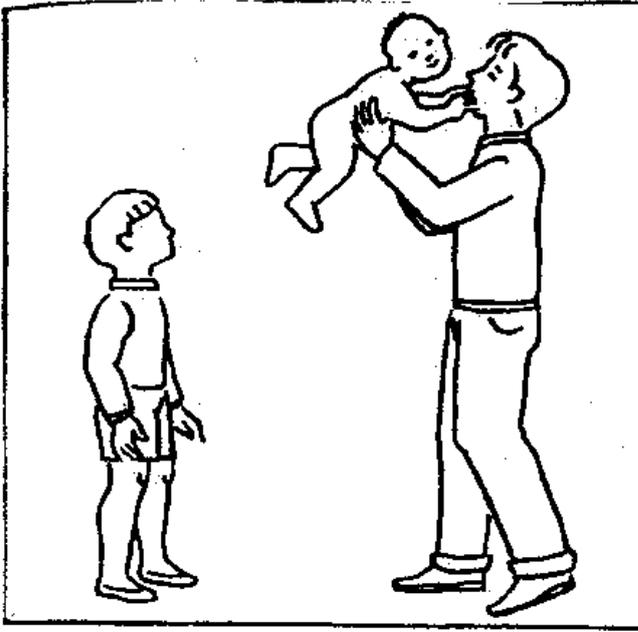












Модуль 3 Психологическая работа с несовершеннолетними в возрасте от 7-12 лет, пострадавшими от жестокого обращения и насилия т

1. Пояснительная записка к модулю программы

Всегда считалось что, самое безопасное место для детей - это собственный дом и семья. Дети являются самой незащищенной, уязвимой социальной группой в современном мире. Очень часто они являются жертвами насилия и жестокого обращения со стороны близких и родных людей - родителей. Дети наиболее ранимые члены нашего общества, чьи права и свободы грубо нарушаются. Невинные, растущие и учащиеся, они зависят от взрослых, когда речь идет об их обучении, поддержке и защите. Но в действительности многие дети переживают ужас насилия, становятся жертвами физических, сексуальных и эмоциональных злоупотреблений со стороны взрослых своей семьи или социального окружения. В современной зарубежной и отечественной литературе жестокое обращение, как правило, рассматривается как одна из возможных причин аномального развития ребенка, что приводит к таким негативным явлениям как детская и подростковая преступность, алкоголизм, наркомания, беспризорность, бродяжничество. Проблема насилия и жестокого обращения с детьми в современной России одна из самых острых и актуальных. Нарастающей угрозы духовному, социальному, психическому и физическому здоровью людей и особенно детей, не умеющих в силу своего возраста противостоять насилию, заставляет искать пути позволяющие создать условия для безопасности жизни ребенка, способы оказания помощи ему с целью обеспечения социальной ориентации и раскрытия личности. Дети младшего школьного возраста - противоречивые чувства по отношению к взрослым, сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, ощущение своей испорченности, недоверие к миру. Жестокое обращение с детьми – это умышленные или неосторожные действия со стороны взрослых, которые привели к травмам, нарушению в развитии, смерти ребенка, либо угрожают его правам и благополучию.

Основные виды травм:

- на теле – синяки, ссадины, раны от прижигания предметами, горячими жидкостями, сигаретами или от ударов ремнем; повреждения внутренних органов или костей травматического характера;

- на голове – кровоизлияния в глазное яблоко, выбитые или расшатанные зубы, разрывы или порезы во рту, на губах;

- особой формой физического насилия у детей раннего возраста является синдром сотрясения, который характеризуется потерей сознания, рвотой, головными болями.

Особенности психического состояния и поведения ребенка, позволяющие заподозрить физическое насилие:

Младший школьный возраст:

- боязнь идти домой после школы;

- одиночество, отсутствие друзей;
- стремление скрыть причину повреждений и травм.

Особенности поведения родителей или попечителей, позволяющие заподозрить проявление жестокости по отношению к ребенку:

- позднее обращение за медицинской помощью или то, что инициатива обращения исходит от постороннего лица;
- обвинение в травмах самого ребенка;
- отсутствие обеспокоенности за судьбу воспитанника, невнимание к нему;
- противоречивые, путаные объяснения причин травм у ребенка и нежелание внести ясность в происшедшее;
- отсутствие ласки и эмоциональной поддержки в обращении с ребенком;
- обеспокоенность собственными проблемами, не относящимися к здоровью ребенка;
- рассказы о том, как их наказывали в детстве;
- признаки психических расстройств в поведении или проявление патологических черт характера (агрессивность, возбуждение, неадекватность др.)

Сексуальное насилие или развращение – вовлечение ребенка с его согласия либо без такового, осознаваемое или неосознаваемое им в силу его функциональной незрелости или других причин в сексуальные действия с взрослыми с целью получения этими взрослыми удовлетворения или выгоды. Таким образом, развращением считается не только собственно половой акт, но и широкий спектр других сексуальных действий:

- - вуаеризм - подглядывание за ребенком в момент купания, переодевания, пребывания в туалете, а также принуждение его к раздеванию;
- - эксгибиционизм – демонстрация обнаженных гениталий, груди, ягодиц перед ребенком;
- - мастурбация со стороны ребенка или взрослого, обоюдная;
- - сексуальная эксплуатация ребенка для порнографических целей или вовлечение в проституцию;
- - домогательства со стороны взрослого, не соответствующие возрасту ребенка, демонстрация эротических материалов с целью его стимуляции;
- Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок, во-первых, не обладает свободой воли, находясь в зависимости от взрослого, во-вторых, не может в полной мере предвидеть все негативные для себя последствия сексуальных действий.

• Особенности психического состояния и поведения детей, позволяющие заподозрить сексуальное насилие.

Дети младшего школьного возраста:

- низкая успеваемость;
- замкнутость, стремление к уединению;
- ухудшение отношений со сверстниками;
- несвойственное возрасту сексуально окрашенное поведение;

- стремление полностью закрыть тело одеждой, даже если в этом нет никакой необходимости.

Психологическое (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие родителей(опекунов) и других взрослых на ребенка, приводящее к формированию у него патологических черт характера или же тормозящее развитие личности. К этой форме насилия относятся: открытое неприятие и постоянная критика ребенка;

- оскорбление и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка;
- предъявление к нему чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослыми обещаний;
- однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребенка психическую травму.

• особенности психического состояния и физического развития, позволяющие заподозрить эмоциональное насилие:

- задержка умственного и физического развития;
- энурез;
- печальный вид;

Особенности поведения ребенка, позволяющие заподозрить психическое насилие:

- нарушение сна, отсутствие аппетита;
- длительно сохраняющееся подавленное состояние;
- беспокойство, тревожность, агрессивность;
- склонность к уединению;
- неумение общаться, налаживать отношения с другими людьми, включая сверстников;
- плохая успеваемость;
- низкая самооценка;
- чрезмерная уступчивость, заискивающее, угодливое поведение;
- угрозы или попытка самоубийства.

Особенности поведения взрослых, позволяющие заподозрить психическое насилие над детьми:

- негативная характеристика ребенка;
- постоянное сверхкритичное отношение к нему;
- оскорбление, брань, обвинение или публичное унижение ребенка;
- нежелание утешить, пожалеть ребенка, который действительно в этом нуждается;
- отождествление с ненавистным или нелюбимым родственником;
- перекладывание на него ответственности за свои неудачи;
- открытое признание в нелюбви или ненависти к ребенку.

Моральная жестокость (пренебрежение нуждам ребенка) – отсутствие со стороны родителей или лиц, их заменяющих, элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию

Под неудовлетворением основных потребностей ребенка следует понимать следующее:

- отсутствие соответствующего возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи, включая отказ от его лечения;
- отсутствие должного внимания или заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая;
- нанесение повреждений, вовлечение в употребление алкоголя, наркотиков, а также в совершение правонарушений.

Недостаток заботы о ребенке может быть и непреднамеренным. Он может быть следствием болезни, бедности, неопытности родителей или их невежества, следствием стихийных бедствий и социальных потрясений. Зброшенными могут оказаться дети, проживающие не только в семье, но и находящиеся на государственном попечении.

Особенности внешнего вида, клинические симптомы, определенные психические состояния и поведение ребенка – признаки, по которым можно заподозрить пренебрежительное отношение к его нуждам и запросам:

- санитарно – гигиеническая запущенность, педикулез;
- задержка роста или общее отставание в физическом развитии;
- низкая масса тела, увеличивающаяся при регулярном достаточном питании (например, во время пребывания в приюте);
- задержка речевого и моторного развития, исчезающие при улучшении ситуации и появлении заботы о ребенке;

Особенности психического состояния ребенка, позволяющие заподозрить пренебрежительное отношение к нему:

- постоянный голод и жажда, кража пищи;
- стремление любыми способами привлечь к себе внимание взрослых;
- требование ласки и внимания;
- пассивность, подавленное состояние, апатия;
- антиобщественное поведение;
- агрессивность и импульсивность;
- неумение общаться с людьми;
- трудности в обучении, низкая успеваемость, недостаток знаний;
- низкая самооценка.

Любой вид жестокого обращения с детьми (чаще всего отмечается сочетание нескольких форм насилия) нарушает физическое и психическое здоровье ребенка, мешает его полноценному развитию. Как правило, причины проявления многих отклонений и нарушений во взрослой жизни скрыты в пережитом когда-то в детстве. Поэтому при оценке каждого конкретного случая насилия над детьми следует очень внимательно рассматривать весь

комплекс клинических симптомов, психологических особенностей, социальных условий и обстоятельств, связанных с жестоким обращением.

Цель: Профилактика жестокого обращения в отношении несовершеннолетних 7-12 лет.

Задачи программы:

1. Формирование ценности семьи и ответственного родительства, профилактика нетерпимого отношения к жестокому обращению с детьми;
2. исключение насильственных методов воспитания и других форм насилия над детьми в семье;
3. гармонизация стиля воспитания;
4. расширение осознанности мотивов воспитания в семье;
5. оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей;
6. развитие навыков эффективного общения с детьми.

Целевая группа: Семья с детьми в возрасте 7-12 лет.

Программа состоит из двух частей.

Первый блок направлен на работу с типичным участником группы человек — инициатор насилия и жестокого обращения с ребенком в семье, принадлежащий к категории людей, способствующих или совершающих физическое и/или психологическое насилие. Это могут быть родители, приемные родители, опекуны и другие лица, непосредственно несущие ответственность за ребенка. Мы не берем в группу родителей, чьи дети подвергались сексуальному насилию. Мы не включаем в группы родителей с психотическими нарушениями личности. Группа обычно состоит из пяти–семи родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы.

Второй блок работы проводится с детьми 7-12 лет. Направлен на формирование чувства близости с другими людьми, позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние. Разрешение и осознание чувств любви, злости, получение эмоциональной поддержки, закрепление позитивного отношения к себе. Развитие в умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе дети могут понять какими качествами и способностями они хотели бы обладать. Идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения

2. Содержание модуля программы

Тематический план

ЗАНЯТИЕ 1 Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми				
№	Тема	Упражнение	время	
1	Знакомств о участников	Правила группы	10	
		Самопрезентация	15	
		Ребенок в нас	15	
2	Осознание родительских установок	Родительские установки	15	
		Мой ребенок	15	
3	Подведение итогов занятия		10	
ЗАНЯТИЕ 2. Базовые психологические цели детского поведения				
1	Принятие чувств ребенка	Памятник чувству	15	
		Принятие чувств	15	
		Достижение базовых целей	15	
		Знаем ли мы своих детей	15	
2	Подведение итогов занятия. «Поддержка».		20	

ЗАНЯТИЕ 3
Проблемы дисциплины

1	Обсуждение актуального состояния, психологическая разминка	Я — хороший родитель	15	
		Наказание	15	
2	Предоставление свободы выбора и логические последствия	Дисциплина	15	
	Установление границ дозволенного поведения	Решение ситуаций	15	
3	Подведение итогов занятия.		20	

ЗАНЯТИЕ 4.
Поощрения и наказания

1	Функции поощрения и наказания.	мои поощрения и наказания	15	
		плюсы и минусы	15	
2	Способы повышения самоуважения детей	Мозговой штурм	15	
		Неформальное общение	15	
		Похвала и поддержка	15	
3	Подведение итогов занятия		20	

ЗАНЯТИЕ 5 Переориентация контроля

1	Неэффективные стратегии	моя стратегия	10	
		должен или хочу	10	

2	Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком	О ком я забочусь	10	
		Весы обязанностей	10	
		Мозговой штурм	10	
		Лавина	10	
3	Подведение итогов занятия		20	
ЗАНЯТИЕ 6 Родительский практикум				
1	Психологическая разминка	Парадоксальная социометрия	20	
2	Ролевое проигрывание ситуаций		30	
3	Подведение итогов работы группы		25	

ЗАНЯТИЕ 1

Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми

1. Знакомство участников друг с другом

Цель: знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы; осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком; научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Упражнение "Самопрезентация". Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5–7 мин) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение "Ребенок в нас". Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации

детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

2. Осознание родительских установок

Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания — пока мы не осознаем их. Если же установка осознана — она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение "Родительские установки". Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов — и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок — это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные — и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла».

Упражнение "мой ребенок"

1) Родителям предлагается написать сочинение «Мой ребенок» с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.

2) Родителям и детям — изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.

3) Описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

Подведение итогов занятия.

Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?». Оказываем поддержку каждому из участников группы.

ЗАНЯТИЕ 2

Базовые психологические цели детского поведения

Цель: знакомство с концепцией Адлера–Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения; обучение навыкам активного слушания; осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».

1. Принятие чувств ребенка

Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе — стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка — значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

Упражнение "Памятник чувству". Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой — «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку?

2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Рассказ психолога о психологических механизмах подавления чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение "Принятие чувств". Участники делятся на микрогруппы каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)

- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься — давай перейдем на другую сторону».)

- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)

- «Подумаешь — укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол — это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон, американский психолог. Слушать активно — значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление, — «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии. Поэтому к этой теме необходимо возвращаться на протяжении всего курса.

Ролевая игра "Достижение базовых целей". Один из участников играет роль ребенка, пытающегося достичь признания, возможности влияния, чувства защищенности и автономии неэффективными способами (требование внимания, борьба за власть, месть, уклонение). Перед родителем ставится задача выстроить взаимодействие с ребенком. При анализе упражнения особое внимание уделяется чувствам родителей, являющимся «индикатором» ошибочных целей ребенка.

Упражнение "Знаем ли мы своих детей"

«Знаем ли мы своих детей?» — родителям предлагаются вопросы для определения степени их осведомленности в различных сферах интересов и предпочтений ребенка. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома.

Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

- Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
- Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
- Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.
- В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...
- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
- Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?
- В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?

Подведение итогов занятия. Круг завершения.

ЗАНЯТИЕ 3

Проблемы дисциплины

Цель: осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка; понимание логических последствий предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

1. Обсуждение актуального состояния, психологическая разминка

Упражнение "Я — хороший родитель". Каждому участнику предлагается в течение одной минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой).

Упражнение "Наказание". На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

2. Предоставление свободы выбора и логические последствия

Наиболее эффективным методом общения с детьми, по мнению специалистов, является предоставление им свободы выбора во всех ситуациях, где это объективно возможно, и возможности испытать на себе последствия избранного ими образа действий.

Упражнение "Дисциплина". Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, родители распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и выявления его логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

3. Установление границ дозволенного поведения

Предоставление свободы выбора и выяснение логических последствий этого выбора — не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).

2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как...»).

3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.

4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Ролевая игра "Решение ситуаций". Отработка умения применять на практике новые методы решения проблем дисциплины происходит в ролевой игре. Темы ситуаций-заданий могут быть предложены как психологом, так и самими участниками

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 4.

Поощрения и наказания

Цели: знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

1. Функции поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания — для прерывания нежелательного поведения.

Упражнение " мои поощрения и наказания"

Участники в подгруппах составляют список поощрений и список наказаний, которыми они пользуются. Затем эти списки обсуждаются в кругу, выделяются типы поощрений и наказаний.

Упражнение "плюсы и минусы" На этом занятии можно предложить родителям заполнить анкету, и обсудить результаты ее заполнения. Как вы понимаете данное высказывание, насколько согласны или не согласны.

1. Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее.
2. Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит.
3. Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний.
4. Лучше использовать поощрения, чем наказания.
5. Поощрения должны исполняться.
6. маленький ребенок, которого ударили, зачастую начинает плакать еще громче.
7. ребенок чувствует себя оскорбленным и униженным
8. ребенок чувствует глубокую неприязнь к своим обидчикам
9. ребенок, которого бьют постоянно, чувствует ненависть к самому себе и окружающим.

2. Способы повышения самоуважения детей

Наши замечания и общение без слов помогают детям или быть довольными собой, или чувствовать себя неудачниками. Дети инстинктивно чувствуют, когда родители верят в их способности и таланты, доверяют им и уважают их чувство собственного достоинства, когда даже ошибки детей не пугают и не расстраивают родителей, поскольку рассматриваются как необходимый жизненный опыт.

Упражнение "Мозговой штурм". Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому.

В дополнение к способам, найденным родителями в результате «мозгового штурма», психолог предлагает познакомиться с понятиями «неформальное общение», «поддержка», «семейный совет».

Упражнение "Неформальное общение". Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию

не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Упражнение "Похвала и поддержка". Родители работают в парах. В течение 5–7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация — Похвала — Поддержка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

ЗАНЯТИЕ 5

Переориентация контроля

Цель: осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

1. Неэффективные стратегии

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

Упражнение " моя стратегия"

— Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

— Я обязан руководить моим ребенком, а он — следовать моим указаниям.

— Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.

— Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.

— Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.

— Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

— Это моя обязанность — оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Задание: письменно ответить свое отношение к данным высказываниям, обсуждение в кругу.

Упражнение "Должен или хочу"? Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

2. Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком

Упражнение "О ком я забочусь". Необходимо составить список людей, о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение. Обсуждение.

Упражнение "Весы обязанностей". Предлагается составить два списка: первый — «Мои обязанности по отношению к ребенку»; второй — «Обязанности ребенка по отношению ко мне». Сопоставление, «взвешивание» этих списков дает повод для обсуждения степени справедливости сложившейся ситуации. Обсуждение.

Упражнение "Мозговой штурм". Группа делится на две команды, каждая из которых должна в течение определенного времени привести как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

Упражнение "Лавина". Это упражнение описано в книге Ф. Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?»

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

ЗАНЯТИЕ 6

Родительский практикум

Цель: отработка комплексного применения опыта, полученного в тренинге, для решения конкретных педагогических задач; подведение итогов работы группы, осознание позитивных изменений в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Психологическая разминка

На итоговом занятии возникает необходимость в специально организованной процедуре получения психологом и участниками «обратной связи» от группы. Упражнение для разминки может помочь в решении этой задачи.

1. Упражнение "Парадоксальная социометрия" На листе бумаги расположены по кругу имена всех членов группы. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того участника, который им больше всех нравится, произнося при этом такую фразу: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты...»

2. Ролевое проигрывание ситуаций

Цель этого этапа состоит в комплексном применении полученного в тренинге опыта и психолого-педагогических знаний для решения актуальных проблем участников. Ситуации предлагают сами родители, они же распределяют роли среди членов группы. После «инсценирования» исходной ситуации участники делятся своими мыслями и чувствами. Завершается работа поиском и ролевым проигрыванием новых, более эффективных способов реагирования в заданных условиях.

3. Подведение итогов работы группы

Родители письменно и устно делятся своими впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы

Тренинг для детей 7-12 лет. Профилактика жестокого обращения в отношении несовершеннолетних.

3. Методический комментарий к модулю программы

Вводная часть беседа.

Занятие, как и все последующие, начинается с вводной, установочной беседы, которая длится 10-15 минут. Беседа проводится в доступной детям форме, с использованием доступных им понятий, эмоционально. Она может прерываться вопросами, обсуждением. Пример беседы на первом занятии: «Мы собрались, чтобы помочь друг другу стать умнее, сильнее, стать более ловкими, научиться вести себя среди людей, защитить себя и слабого, уметь общаться с ребятами в классе и во дворе, общаться на равных, без страха, унижения и обид, без ссор и драк, честно и справедливо, научиться правильно относиться к учебе и учителям, понимать самого себя, других людей и жизнь. Если у кого-то трудный характер, следует научиться его обуздывать. Если же кто-то боязлив, он должен стать смелым. А если кто-то нерешителен, он должен стать решительнее, поверить в себя, в свои силы.

Человек может все. Слабый способен стать умным, сильным, ловким и волевым. Вспомните примеры из сказок, книг, фильмов, примеры из жизни, как слабый стал сильным. Помните, что лентяй с каждым днем становится все ленивее, слабый, если не борется с этим, все слабее, а глупый все глупее. И наоборот». (Обсуждение)

Есть ребята, чье поведение огорчает родителей и учителей. Они и сами страдают от своих необдуманных поступков, но не знают, как взять себя в руки, как владеть собой. И это – исправимо. Исправлением того, что у вас плохо, усилением того, что у вас хорошо, достижением того, чтобы вас уважали и вами были довольны, мы и займемся в нашей группе»

Помните: человек свободен. Никто не должен ограничивать его свободу. Человек сам сознательно, считаясь с интересами других, ограничивает ее. Он относится к другим людям так, как хотел бы, чтобы люди относились к нему. Оскорбляя других, человек не может ожидать хорошего отношения к себе. Как аукнется, так и откликнется. Хочется побегать, шумно играть, но у находящегося рядом болит голова, и умный, добрый ребенок не бегают, не шумит. Он сознательно ограничивает свою свободу. На каждом занятии я буду объявлять перерыв, во время которого вы можете побегать, поиграть, пошуметь. Но это не означает, что можно бить стекла, ломать мебель, сбивать друг друга с ног. Вы свободны, но умеете пользоваться свободой так, чтобы от этого не было неприятно другим. Итак, познакомимся друг с другом и поиграем.

Занятие 1

Знакомство "Связующая нить"

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Материал: Клубок ниток.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка начинается с представления своего имени, затем высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Этот прием диагностичен: можно увидеть детей, испытывающих трудности в общении, – у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Разминка "Подари улыбку"

Цель: Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

Упражнение "Словесный автопортрет"

Участники на листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, в которой они живут, о классе, в котором учатся, о друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение. Задача читающего – узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

Упражнение "Свет мой, зеркальце"

Ведущий предлагает вспомнить строки из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях» А.С. Пушкина:

Свет мой, зеркальце, скажи,
Да всю правду доложи:
Кто на свете всех милее,
Всех румяней и белее?

При помощи волшебного зеркальца царица получает информацию о себе. И вам, уважаемые участники группы, дается время подумать и дать 10 ответов на вопрос «Кто я?»

Упражнение "Без ложной скромности"

Цели: В этой игре дети могут развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры они могут понять какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Материалы: Большой лист бумаги (размера А3 или больше) и восковые мелки.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю»...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Пройдите по рядам, пока дети рисуют. Расскажите им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов. Помогите детям, которые ничего не написали, потому что у них есть какие-то комплексы, связанные с этой темой. Поправьте, если кто-то написал о себе что-то негативное. Поговорите также о том, что часто люди придерживаются установки, запрещающей «набивать себе цену», заставляющей их быть скромными. Подчеркните, что с помощью позитивных слов о себе мы подготавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат классу и громко зачитать то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы ребенок при этом прохаживался по классу, обращаясь к конкретным детям, и каждую новую фразу говорил новому ученику.

Попросите детей в конце урока забрать свои плакаты домой и повесить их дома на стену. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет добиться того, чтобы эти слова стали правдой.

Завершение.

Обсуждение по кругу, оказание поддержки, благодарность.

1. Как вы чувствовали себя на занятии, назовите положительные и отрицательные чувства.
2. Ребята, подумайте о том, что мы делали на нашем занятии?
3. Какое упражнение было легко выполнять и интересно?
4. Выполнение какого занятия вызвало у вас трудности?(в чем трудность? что мешало, какие чувства испытывали).
5. Что нового вы узнали, поняли про себя, (свои чувства).

Занятие 2

Разминка.

Приветствие друг друга, по кругу. Говорим о своем настроении, что ожидаем от занятия. Что желаем остальным

Упражнение "Истории из жизни"

Цели: Каждый из нас проживает свою единственную, неповторимую жизнь. Мы можем учить друг друга, рассказывая приключения, в которые вовлекает нас жизнь. Когда дети слушают истории из жизни своих товарищей, у них появляется шанс узнать об опыте, который им самим, возможно, не довелось испытать. Может быть, перед ними откроются новые жизненные перспективы, возможно, они заметят, что существует разное отношение к одним и тем же переживаниям. Они учатся вживаться в чужой опыт и понимать особенности переживаний другого. Они приобретут уверенность, когда заметят, что трудности и счастье в жизни каждого человека странным образом перемешаны. Использование «камня повествования» поможет детям внимательно и терпеливо слушать, и заодно они поймут, что слушание само по себе – одна из возможностей проявить к кому-то уважение и сочувствие. Мы рекомендуем Вам проводить эту игру каждую неделю по 20-30 минут. Сначала можно договориться о том, что каждый ребенок будет говорить недолго – по 2 или 3 минуты; Вы можете взять для этого секундомер. Дети, которые пока не решились выйти и рассказывать, смогут воспользоваться этим временем как дополнительным в другой раз. Позже время можно будет удлинить. Дети от 12 лет могут общаться без участия взрослого, в мини-группах по шесть-десять человек, если они уже несколько раз сыграли всем классом и поняли структуру данной игры.

Дети очень ценят подобные рассказы. Вы должны побеспокоиться о том, чтобы те, кто рассказывают о себе, чувствовали, что их услышали и приняли.

Материалы: «Камень повествования» – яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках как нечто особенное, «драгоценное». Кроме того, Вам понадобится секундомер.

Инструкция: Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у

кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на этот камень. Это «Камень повествования»... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекают время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

- Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?
- Расскажи о своих семейных традициях.
- Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.
- Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?
- Как твои родители зарабатывают на жизнь?
- Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?
- Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.
- Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.
- Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.
- Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.
- Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Анализ упражнения:

- Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
- Что ты испытывал во время рассказа?
- Что ты чувствовал, когда слушал?
- Переживал ли ты нечто похожее?
- Понимаешь ли ты теперь кого-то из детей лучше?

Упражнение "Любовь и злость"

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к

примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
- А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
- А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
- Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

- Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
- Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Игра "Волшебное колечко"

Цель: получение эмоциональной поддержки, закрепление позитивного отношения к себе.

Ход игры: Ведущий достает волшебное колечко и говорит о том, что если надеть его на мизинец, то станешь маленьким-маленьким – это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твое будущее. Кто хочет попутешествовать во времени?

Если ребенок выбирает «прошлое» он садится на корточки или сворачивается калачиком, а остальные ребята глядят его, укачивают, баюкают... Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» – большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует – что интересного и увлекательного случится в его жизни.

Упражнение "Дружба"

Цели: Для детей начальной школы дружба очень важна. Со своими друзьями дети могут делиться такими вещами, о которых они не говорят с родителями. Они могут идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения. В дружбе впервые возникает эмпатия, которая может потом распространиться и на других людей.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко. Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни – люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы в наш класс. Потянись немного и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Каких друзей ты видел?
- Видел ли ты своего лучшего друга?
- Что вы друг другу сказали?
- Почему эти друзья так ценны для тебя?
- Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?
- Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?
- Ревнуешь ли ты их иногда?

Завершение.

Обсуждение по кругу, оказание поддержки, благодарность.

1. Как вы чувствовали себя на занятии, назовите положительные и отрицательные чувства.
2. Ребята, подумайте о том, что мы делали на нашем занятии?
3. Какое упражнение было легко выполнять и интересно?
4. Выполнение какого занятия вызвало у вас трудности?(в чем трудность? что мешало, какие чувства испытывали).
5. Что нового вы узнали, поняли про себя, (свои чувства).

Занятие 3

Разминка "Живое зеркало"

цели: разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Содержание: участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Обсуждение: какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

Упражнение "Секрет"

Цели: формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

Содержание игры: всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку,... . Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет».

Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

Обсуждение в кругу.

Упражнение "Чудесные превращения"

Перед подростками на столе расставляются игрушки из киндер-сюрпризов. Каждый участник выбирает себе наиболее понравившуюся игрушку. Необходимо в течение 5 минут придумать историю для своей игрушки: о ее жизни в прошлом, настоящем и будущем, о ее привычках, проблемах. Нужно рассказать всем эту историю от лица игрушки.

Рассказывая историю, подростки невольно говорят о себе, о своих желаниях, проблемах, самораскрываются. Например: «Я маленький серый мышонок. Мне очень одиноко, меня все бросили, и я стал никому не нужен. Я очень хочу найти друга, который поймет и поддержит меня в трудную минуту. Хочу гулять и веселиться, а не сидеть в одиночестве»

Обсуждение в кругу, поддержка.

Упражнение. Волшебная подушка

Цели: Эта игра дает детям возможность выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие члены группы внимательно эти желания выслушивают и принимают всерьез. В конечном итоге вся группа может еще теснее сплотиться. Здесь Вы, как учитель, имеете возможность открыть для себя какие-то новые, личные стороны внутреннего мира ребенка, а позднее учесть и поддержать те или иные его желания или потребности.

Материалы: Небольшая подушка, на которой может поместиться один ребенок.

Инструкция: Сядьте, образуя круг. Я принесла вам сегодня волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будет связано с кем-то из ребят в классе, или со мной, или со школой в целом. Но это может быть и совсем другое желание, например, чтобы у родителей было больше времени для вас, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас появилась своя комната и т.д. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: "Я хочу..." Все остальные будут внимательно его слушать. Рассказчик сам решает, кому он передаст подушку дальше. После того как мы выслушаем желания всех ребят, мы можем поделиться впечатлениями.

Проследите, пожалуйста, чтобы очередь дошла до каждого ребенка. Если возможно, сыграйте в два круга.

Анализ упражнения:

— Слушали ли тебя остальные ребята? Почему ты так считаешь?

— Пока ты слушал других, не появились ли у тебя более важные желания?

— Когда ты набрался, наконец, смелости, чтобы рассказать о своем желании или надежде?

— Есть ли у тебя желания, которые может выполнить учитель или ребята из твоего класса?

Упражнение "Коробка переживаний»

Цели: снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы.

Содержание упражнения: ведущий показывает небольшую коробку и говорит: « В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку. Я пушу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.

Завершающий круг, обратная связь.

Список литературы к модулю программы:

1. Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. Генезис, 2005.
2. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. — М.: Семья и школа, 1995.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, 1998.
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, — М.: Класс, 1998.
5. Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 1997.

Модуль 4 Психологическое консультирование детей 12-16 лет, подвергшихся жестокому обращению

1. Пояснительная записка к модулю программы

Дети являются самыми незащищёнными от проявления любых видов насилия и жестокого обращения членами общества. Они не могут в достаточной степени противостоять проявлениям жестокости по отношению к себе. Уязвимость детей к насилию объясняется их физической, психической и социальной незрелостью, а также зависимым, подчиненным положением по отношению к взрослым. В ситуации жестокого отношения может оказаться ребенок любого возраста от рождения до того времени как он становится независимым.

К сожалению, жестокое обращение с детьми имеет место в нашем обществе. Это явление можно объяснить не только сложным социально-экономическим положением населения, но и падением моральных и этических норм и принципов. Долгое время отсутствовала система выявления случаев жестокого обращения, что значительно влияло на обоснование необходимости проведения профилактических мероприятий. Сложность заключается в том, что насилие в отношении несовершеннолетних чаще всего носит скрытый характер и обнаруживается лишь тогда, когда ребенок уже имеет серьезные физические или психические травмы.

Жестокое обращение оно же насилие над детьми оказывает травмирующее воздействие на их физическое и психическое состояние. В такой сложной ситуации для ребенка нужна помощь, поддержка как родных ему людей, так и от профессионалов.

Целью модуля является психологическая помощь несовершеннолетним, подвергшихся жестокому обращению.

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Помочь ребенку в восстановлении образа «Я», мобилизации собственных ресурсов.
3. Развить внутреннюю устойчивость, принять себя.

Целевая группа:

- подростки от 12 до 16 лет, подвергшиеся жестокому обращению.

Общее количество часов: 10. Продолжительность одного занятия 1-1.5 часа.

2. Содержание модуля программы

Программа реализуется в форме индивидуальных занятий. Продолжительность одного занятия 1-1.5 часа.

Жестокое обращение с ребенком – это все формы или эмоционального плохого обращения, сексуальное насилие, заботы, пренебрежение, торговля или другие формы способные привести или приводящие к фактическому

ущербу ребенка, его выживания, развития или достоинства в ней ответственности, доверия или власти.

Главная задача психолога в работе с жертвами насилия заключается в уменьшении и ликвидации последствий травматических переживаний.

К основным целям психологического консультирования детей — жертв насилия относятся следующие.

✓ Формирование позитивной Я-концепции ребенка, пострадавшего от насилия.

✓ Совершенствование умений, навыков, способностей, позволяющих ребенку идентифицировать свои мысли, чувства, поведение для установления доверительных отношений с другими.

✓ Восстановление чувства собственного достоинства и положительного представления о самом себе.

✓ Развитие и совершенствование социальных качеств личности ребенка.

✓ Формирование способности к самопринятию.

✓ Выработка способности к самостоятельному принятию решений.

Задачи, стоящие перед психологом в психологическом консультировании:

✓ способствовать уменьшению у ребенка чувств стыда, вины, бессилия;

✓ помочь в укреплении чувства собственной значимости;

✓ сформировать новые поведенческие паттерны;

✓ способствовать дифференцированному взаимодействию с окружающими людьми;

✓ способствовать развитию самоопределения ребенка, восприятия собственного Я, в том числе и физического образа Я.

Этапы консультирования детей, подвергшихся насилию:

(Зиновьева, Михайлова, 2003).

1. Установление контакта. Определение проблемы.

Для установления контакта с ребенком важно, как психолог слушает. Нужно помнить о свободной, расслабленной позе тела: это помогает ребенку начать говорить. Когда становится очевидно, что ребенок готов обсуждать проблему, важно услышать три момента:

- в чем состоит проблема, которая не разрешена;
- что чувствует ребенок в отношении этой проблемы;
- чего ребенок ждет от специалиста.

В процессе консультирования специалисту важно выяснить не столько то, что именно, например, сказал ребенок, сколько – *что он при этом чувствовал*. Вся история произошедшего может стать совершенно ясной, если, вместо задавания вопросов, применять технику активного слушания и давать ребенку обратную связь в виде предположительных утверждений (гипотез) о том, какие важные мысли и проблемы его занимают.

Не нужно задавать чересчур прямые, директивные вопросы, они вызывают у клиента желание закрыться и уйти от контакта.

Так же нужно осторожно относиться к вопросу «Почему?», так как он часто ассоциируется с обвинением «Почему же ты это сделал?». Ребенок может интерпретировать подобный вопрос следующим образом: «Почему же ты сделал такую глупость?». В таком случае ребенок начинает защищаться, как будто от него требуют дать логическое объяснение своему поступку, хотя на самом деле ответ лежит на уровне подсознания, а задача психолога – помочь ребенку осознать свои мотивы.

Garbarino и Stott (1989) предлагают следующие рекомендации для постановки вопросов детям:

- использовать предложения с количеством слов, не превышающим 5;
- использовать имена чаще, чем местоимения;
- использовать терминологию ребенка;
- вместо того чтобы говорить: «Ты понял, о чем я спрашиваю?», попросить ребенка повторить слова психолога;
- не повторять те вопросы, которые ребенок не понимает; вместо этого перефразировать вопрос;
- не задавать несколько вопросов одновременно;
- после полученного ответа лучше обобщить, что сказал ребенок, нежели задавать

следующий вопрос, – таким образом психолог побуждает ребенка продолжить обсуждение, расширить свой ответ.

2. Уточнение ожиданий ребенка.

Психологу необходимо объяснить ребенку, каким ожиданиям клиента он может соответствовать. Например, психолог не может сам наказать насильника. Тем не менее нужно проинформировать ребенка и его родителей или опекунов о том, что в состоянии сделать психолог, и дать им возможность самим решить, готовы ли они продолжать работу с данным специалистом. Если семья отказывается от помощи, психолог может предложить им обсудить другие варианты получения желаемой ребенком помощи.

3. Уточнение шагов, которые уже были сделаны для решения проблемы.

Необходимо помнить о том, что больше информации можно получить, задавая вопросы открытого типа, а не закрытого. Рекомендуется вместе с ребенком на бумаге записать перечень тех поступков, которые тот совершал, чтобы решить свою проблему. Подобный прием важен в том случае, когда специалист хочет помочь ребенку отказаться от поступков, которые оказались бесполезными или, хуже того, разрушительными.

4. Поиск новых путей решения проблемы.

Используя метод мозгового штурма, можно предложить ребенку придумать как можно больше новых путей решения проблемы; в данном случае важно не качество, а количество придуманных способов.

5. Заключение договоренности с ребенком о претворении одной из идей решения проблемы в действие.

Договориться с ребенком попробовать какие-либо новые шаги бывает трудно, хотя если это удастся, то нередко первые же попытки ребенка предпринять новые действия приносят успех. Важно, чтобы поставленные цели были реалистичны, и особенно важно, чтобы ребенок знал: результаты он обязательно будет обсуждать с психологом. Если что-то не получается, специалист помогает ребенку искать другие пути выхода из ситуации до тех пор, пока ситуация не разрешится.

6. Завершение сессии.

Обычный способ завершения сессии состоит в том, что специалист просит ребенка подытожить, что же происходило во время их встречи: например, к каким важным идеям они пришли, какие планы на будущее составили.

На последней сессии обязательно обсуждается следующее:

- что происходило с ребенком в процессе консультирования;
- какая цель была поставлена, достигнута ли она;
- какие изменения ощущает ребенок, что реально в его жизни изменилось (отношение к себе и отношения с окружающими);
- как ребенок будет решать ситуацию в следующий раз, если она возникнет;
- какие у ребенка планы на ближайшее будущее, чем он собирается заниматься, чего хочет достигнуть.

У жертв насилия чаще всего наблюдаются отклонения во всех сферах, в частности:

- ✓ когнитивный уровень: низкая самооценка; иррациональные, разрушительные мысли; проблемы с принятием решения; проблемы с поиском выхода из сложных ситуаций;
- ✓ аффективный уровень: гнев, злость; тревожность; чувство вины; страх отвержения; фобии; депрессия;
- ✓ поведенческий уровень: драки; слезы; низкая учебная успеваемость; ночные кошмары; изоляция от окружающих; конфликты с окружающими.

Формы сопротивления детей пострадавших от насилия:

- ✓ отказываются говорить;
- ✓ отрицают, что проблема насилия существует;
- ✓ отказываются говорить на большую тему; говорят о чем-то несущественном;
- ✓ избегают контакта глаз;
- ✓ опаздывают или пропускают встречи;
- ✓ невербально закрываются и разговаривают враждебно;

- ✓ не идут на контакт с психологом.

К основным **мотивам отказа детей от сообщения** информации о факте перенесенного насилия можно отнести:

- ✓ недоверие к взрослым, ожидание новых неприятностей с их стороны;
- ✓ чувство стыда, опасение того, что окружающие станут к ним хуже относиться;
- ✓ страх или привязанность к насильнику;
- ✓ опасение огорчить родителя, не совершавшего насилия, страх возможности развода родителей и т. д.

Готовность ребенка к признанию. По этому фактору дети делятся на **четыре группы:**

- ✓ дети, готовые подробно рассказать о случившемся одному или нескольким людям;
- ✓ дети, которые могут сделать лишь частичное признание — они либо преуменьшают, либо скрывают информацию о насилии;
- ✓ дети, которые психологически не готовы к признанию, так как факт их насилия был открыт без их воли и участия;
- ✓ дети, в отношении которых факт насилия только подозревается, причем сами они по разным причинам не хотят рассказывать о случившемся.

Когда ребенок сообщил о факте насилия:

(создание первого контакта)

- контролируйте свои эмоции (оставайтесь спокойными и открытыми разговору, не проецируйте свои эмоции на ребенка, не забывайте, что ребенок может быть привязан к насильнику);

- предложите ребенку свою поддержку (скажите ребенку, что он был очень смелым, рассказав о факте насилия; вы рады, что он вам доверился, вы сделаете все возможное, чтобы помочь ему. Не бойтесь сказать: «Я тебе верю»);

- уважайте право ребенка говорить столько, сколько он хочет (не заставляйте ребенка говорить или демонстрировать свои раны);

- берите во внимание уровень личностного развития ребенка (говорите понятным языком, соответственно возрасту, отвечайте на вопросы честно и просто);

- обсудите план безопасности (определите безопасное место, куда может отправиться ребенок в случае насилия; к кому ребенок может обратиться за помощью, с кем говорить; убедитесь, что ребенок знает, как обратиться за помощью в правоохранительные органы; убедитесь, что ребенок понимает опасность своего вмешательства в драки взрослых и сто это не его ответственность кого-то защищать);

- объясните ребенку возможное дальнейшее развитие событий (не давайте невыполнимых обещаний, говорите о конфиденциальности, отвечайте на вопросы честно).

3. Методический комментарий к модулю программы

Общие рекомендации специалисту:

Беседуя с ребенком, важно учитывать следующее:

1. Прежде всего, важно оценить собственное отношение к данной проблеме, насилию и сексуальному насилию, в частности. Взрослый, у которого есть собственные проблемы, связанные с сексуальной жизнью, может столкнуться со значительными трудностями в беседе с ребенком, он с трудом вызовет его доверие и в итоге вряд ли сможет ему помочь.

2. Необходимо обратить внимание на речь ребенка. Часто язык, которым жертва насилия описывает произошедшее, шокирует взрослых, выходит за рамки приличий. Если специалист хочет достигнуть поставленной цели, он должен принять язык ребенка и в разговоре с ним использовать те же слова и названия, которые использует сам ребенок. При беседе с ребенком нельзя давать две противоречивые инструкции одновременно:

- говори обо всем, что случилось;
- не говори неприличных слов.

3. Необходимо собрать информацию о ребенке, его семье, интересах, ситуации насилия. Однако во время беседы с ребенком следует использовать только те сведения, которые сообщает сам ребенок, ни в коем случае не оказывая на него давление намеками на то, что специалист «все знает и так».

4. Утверждения, вопросы, вербальные и невербальные реакции взрослого должны быть лишены всякого оценочного отношения.

5. Специалист, который намеревается проводить беседу с жертвой насилия, должен быть готов затратить на это столько времени, сколько потребуется, иногда это может происходить в течение нескольких часов.

6. Ребенок, как правило, ничего не сообщит о насилии, если беседа с ним будет проходить там, где насилие было совершено. Место, где проводится беседа, должно быть удобным для длительной работы, приятным и комфортным для ребенка.

7. Речь взрослого, тон его голоса должен быть спокойным, доброжелательным и деловым. Также не следует навязывать ребенку усиленный и непрерывный контакт глазами — это может его напугать. Кроме того, важно чутко откликаться на приемлемую для ребенка дистанцию между взрослым и ребенком.

8. Необходимо быть очень осторожным с прикосновениями и такими формами телесного контакта, как поглаживание руки, трепание по волосам, прижимание к себе, которые дают хороший эффект при установлении контакта в обследованиях и беседах по другим поводам. В случае совершения сексуального насилия это может напугать ребенка.

9. Во время рассказа ребенка нельзя перебивать, корректировать его высказывания, задавать вопросы, которые предполагают вполне определенные ответы.

10. Нельзя давать обещаний и говорить ребенку «все будет хорошо», поскольку воспоминания о насилии и, возможно, судебное разбирательство, вряд ли будут приятны ребенку.

11. В отдельных случаях необходимо заранее определить, кто будет беседовать с ребенком: мужчина или женщина, это зависит от того, кто был насильником. Если специалист чем-то напоминает насильника, это может значительно осложнить беседу.

Если ребенок сам рассказывает о насилии или же появившиеся у взрослого подозрения в ходе беседы подтверждаются, то очень важно записать все сведения, полученные о ребенке, а так же свои личные впечатления о его поведении, интонациях, проявлениях чувств и указать дату.

12. Ребенку необходимо дать понять, что забота о нем психолога не заканчивается вместе с окончанием консультирования, поэтому специалист обсуждает время и возможность последующих встреч с клиентом, чтобы узнать о его жизни. Можно попросить ребенка позвонить или написать либо договориться о кратком визите — обычно подобное отслеживание результатов консультирования происходит через 1 месяц или позже, но не позднее, чем через полгода. Помимо этого, психолог при прощании всегда говорит о том, что если будут возникать какие-то проблемы, дверь всегда открыта: ребенок и его родители всегда могут обратиться за помощью.

Список литературы к модулю программы:

1. Garbarino, J., Stott, F.M. What children can tell us. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers, 1989

2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1999.

3. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб., Речь, 2003.

4. Кинард Э.М. Дети, страдающие от плохого обращения // Энциклопедия социальной работы. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1993. Т. 1. С. 202 - 209.

5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М, 1999.

Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Психологическое насилие над ребенком в семье, его причины и следствия // Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие. М., ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.

6. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

7. Если ребенок подвергается насилию. Памятка для специалиста. – Ижевск, 2010

Модуль 5. Психологическая работа с семьей несовершеннолетнего, пострадавшего от жестокого обращения и насилия

1. Пояснительная записка к модулю программы

Актуальность профилактики жестокого обращения с детьми связана с тем, что насилие в отношении детей или пренебрежение их основными потребностями оказывают негативное влияние на психическое развитие ребенка, нарушают его социализацию, порождают безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Многие дети – жертвы насилия – уходят из дома или детских учреждений, втягиваются в асоциальное поведение, начинают употреблять алкоголь или наркотики. Наиболее эффективным направлением защиты детей от жестокого обращения являются меры ранней профилактики. В тех же случаях, когда ребенок пострадал от той или иной формы насилия, он нуждается в психологической помощи, поскольку результаты исследований психологов убедительно свидетельствуют о том, что насилие, перенесенное в детском возрасте, неизбежно сопровождается эмоциональными и поведенческими нарушениями.

Однако, несмотря на возрастающий уровень осведомленности о проблеме насилия в обществе, последствия этой серьезной социальной проблемы остаются не полностью осознанными. Как следствие этого, в целом по стране существующая система государственного реагирования на домашнее насилие нестабильна и фрагментарна, в лучшем случае ориентирована на работу с уже совершенным преступлением и характеризуется полным отсутствием каких-либо профилактических мер. Однако проблемы лучше предотвратить, чем потом работать с их последствиями. С этой точки зрения большое значение приобретает ранняя профилактика насилия среди подростков.

Целевая группа:

Подростки от 12 до 16 лет

Цель и задачи модуля программы:

Цель: Профилактика жестокого обращения среди несовершеннолетних в семье.

Задачи:

1. Оказать психологическую поддержку несовершеннолетним, попавшим в ситуацию жестокого обращения.
2. Проработать в тренинговом формате коммуникативные навыки подростков и формирование ненасильственных форм общения.
3. Изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе

2. Содержание модуля программы

Этапность

Модуль содержит 3 блока:

- организационная работа

- диагностическая работа,
- профилактическая работа с подростками

Организационная работа направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по профилактике жестокого обращения с детьми.

Диагностическая работа предполагает создание банка данных об образе жизни семей подростков, о положении детей в системе внутрисемейных отношений.

Профилактическая работа включает в себя индивидуальную и групповую работу с подростками.

Планы мероприятий.

Диагностические работы:

Проведение диагностических методик с целью изучения личности подростка:

диагностика познавательной сферы личности:

Диагностика познавательной сферы личности производится в ходе беседы с психологом с использованием тестов:

1)Тест оценки общих умственных способностей, адаптация Н.В. Бузина (Приложение №1)

диагностика эмоционально-личностных отношений:

1)шкала самооценки (Приложение №2)

2)тест Люшера (Приложение №3)

3)Дом - дерево - человек (Приложение №4)

диагностика акцентуаций характера и психических отклонений.

Длительное воздействие стрессогенных факторов, а также степень запущенности проблем ребенка, пренебрежение его потребностями и отвержение, приводят к нарушениям в его психической сфере, отклонениям в развитии и формировании личности, и различных способностей индивида. Эти отклонения можно выявить в общении с ребенком, а также, используя следующий тест:

1) Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека. Методика диагностики акцентуаций характера.(Приложение №5)

Профилактическая работа с подростками:

Индивидуальные профилактические беседы с подростками направленные на выявление причин отклонений в поведении.

- ✓ Тренинговые занятия для подростков.
- ✓ Оказание психологической помощи подростку.
- ✓ Групповые лекционные мероприятия.

3. Методический комментарий к модулю программы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ блока	Ожидаемые результаты
1 блок	Разработать план мероприятий, необходимых для профилактики жестокого обращения с детьми.
2 блок	Получение информации о внутрисемейных отношениях. Получение характеристики микроклимата семьи.
3 блок	Сформировать у ребенка жизненную позицию.

Групповые занятия для подростков пострадавших от жестокого обращения

Цель: психологическое сопровождение несовершеннолетнего, оказавшегося в социально-опасном положении. Создание системы поддержки в настоящее время и на будущее.

Задачи :

1. Создать в группе атмосферу взаимного принятия, безопасности, поддержки.

2. Оказать социально-психологическую помощь пострадавшему от жестокого обращения.

3. Обучить адаптивным формам поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе.

Методы и приемы работы:

- телесно-ориентированная терапия, арт-терапия;
- аутотренинг с использованием записей звуков природы, релаксационной музыки;

- моделирование и анализ заданных ситуаций;

- беседы, лекции, дискуссии;

- упражнения;

- игры с правилами: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные.

Сроки реализации модуля программы

Программа состоит из 10 занятий, которые проводятся один раз в неделю в кабинете психолога или в помещении, где есть возможность свободно двигаться, длительность занятия 50-60 мин. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Ожидаемые результаты.

Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности.

Изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе на более адекватные.

Сформированность регуляции эмоционального состояния у детей, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.

Механизм оценки результатов

Для оценки эффективности проведенных занятий по программе используются методы диагностики.

Психоэмоциональное состояние по Люшеру (Приложение №3)

Выявление акцентуаций характера по Шмишеку (Приложение №5)

Шкала самооценки (тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина) (Приложение №2)

Тематическое планирование групповых занятий для детей

№ занятия	Цель занятия	Кол-во занятий
Занятие 1	Создать благоприятные условия для работы в группе, выработать основные правила работы группы, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников	1
Занятие 2	Развитие умения участников группы анализировать чувства другого Снижение уровня агрессивных проявлений	1
Занятие 3	Развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания	1
Занятие 4	Отреагирование отрицательных эмоций, связанных с фактом жестокого обращения	1
Занятие 5	Обучение способам выразить свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом Развитие эмоционально-волевой сферы	1
Занятие 6	Формирование позитивного отношения к своему телу	1
Занятие 7	Развитие коммуникативных навыков Развитие навыков межличностного общения	1
Занятие 8	Снижение уровня агрессивных проявлений, способствовать развитию конструктивного взаимодействия	1
Занятие 9	Снижение уровня агрессивных проявлений Ознакомление детей с адекватными способами выражения личной агрессии	1
Занятие 10	Формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения	1

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создать благоприятные условия для работы в группе, выработать основные правила работы группы, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников.

Материалы: ватман, маркеры, бумага формата А4, цветные карандаши, клубок ниток, магнитофон, аудиокассеты, мяч.

Ход занятия:

1. Приветствие

Знакомство участников с целями и задачами работы группы.

2. Упражнение «Знакомство»

Игра «Снежный ком»

Цель: знакомство друг с другом.

Ведущий: «У кого в руках мяч, тот называет свое имя и любимое занятие. Следующий должен повторить все то, что говорили до него и назвать свое имя и любимое занятие. Если кто-то ошибается, игра начинается с начала.»

3. Выработка правил групповой работы

Ведущий предлагает участникам следующие правила:

Активная работа на занятии каждого участника.

Внимательность к говорящему.

Доверие друг к другу.

Недопустимость насмешек.

Не выносить обсуждение за пределы занятия.

Право каждого на свое мнение.

Все принятые правила записываются на плакате, который на протяжении всего курса находится на видном месте в тренинговом помещении.

4. Упражнение «Клубок»

Цель: сплочение участников.

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца и задает любой интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут? Хочешь ли ты со мной дружить? Что ты любишь? Чего ты боишься?» Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

5. Игра «Меняемся местами»

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Дети сидят на стульях в кругу. Ведущий: «Ребята, у нас у всех есть что-то общее. Посмотрите внимательно друг на друга и поменяйтесь местами те, у кого ... (одинаковый цвет глаз, волос, что-либо в одежде, увлечение...)». Ведущий называет вещи, явления, качества, которые могут объединять несколько детей, и они меняются местами. Ведущий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим.

6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: способствование углублению процессов самораскрытия, определение личностных особенностей.

Ведущий: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»»

7. Самый-самый

Цель: укрепление самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Ведущий: «Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть каждый участник расскажет о своих достоинствах, которыми он может соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. В заключение поаплодируем «самым-самым».

8. Рефлексия

- Расскажите о своих ощущениях в начале занятия
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями столкнулись в процессе работы, чем они обусловлены?
- Какое упражнение оказало влияние на ваш эмоциональный фон?
- Сравните свое настроение на начало занятия и на настоящий момент
- Что ожидаете от нашей следующей встречи?
- Ваши пожелания для участников группы

9. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: развитие умения участников группы анализировать чувства другого. Снижение уровня агрессивных проявлений.

Материалы: магнитофон, аудиокассеты, ватман или кусок обоев, бумага формата А4, набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях, гуашь, клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры; предметы с круглым дном: чашка, стакан.

Ход занятия:

1. Приветствие

Пожелания. Все дети садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и

выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

2. Разминка «Барометр настроения»

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

3. Упражнение «Цвета настроений или мое настроение».

Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить.

Ведущий: «А какое бывает настроение у человека? Каждый из вас попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваше настроение. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию». (Ребенок получает по листу формата А4, на котором нарисован силуэт человека в статичной позе с пропорциями, характерными для детских рисунков (увеличенная голова, укороченное тело).

4. Упражнение «Изобрази и угадай»

Цель: изучение выражения эмоционального состояния в мимике и пантомимике.

Участники разбиваются на пары. Первый изображает чувство, которое испытывает в данный момент, а второй пытается его отгадать. Затем игроки меняются местами. Если ребята испытывают затруднения в представлении чувств, ведущий предлагает заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия эмоций.

5. Упражнение «Работа с фотографиями (карточками)»

Цель: формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей.

Ведущий:

1) «Рассмотрите внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определите, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты»;

2) «Придумайте историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько».

3) «Испытывали ли вы сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах». Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан.

Беседа «Как понять, какие чувства испытывает другой человек»

Ведущий подводит к тому, что чувства другого можно узнать по разным признакам. В заключение все вместе составляют «план узнавания» чувств по следующим признакам: осанка, положение рук, ног, выражение лица, интонация.

Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

6. Упр. «Рисуем настроение»

Цель: снижение эмоционального напряжения, отреагирование отрицательных эмоций (страха, напряжения).

Материал: фломастеры, лист А4, фломастеры, цветные карандаши

Инструкция: каждому ребенку предлагается нарисовать свое настроение, каким он его видит. Можно изобразить в виде какого-то события, предмета, действия, ситуации и т.д.

Далее предлагается в правом верхнем углу нарисовать солнышко, а на лучиках ответить на вопрос «что для меня счастье?».

Когда все дети нарисовали, приступаем к обсуждению:

- Что изображено на рисунке?
- Почему возникают именно такие ассоциации?
- Что для вас «счастье»?

Итог: вы заметили, что рисование значительно повышает настроение. Казалось бы, не приложили ни каких усилий, а получили такой результат... Что касается счастья, то здесь нет правильных и неправильных ответов – они все разные. Поскольку мы все разные и то, что приносит нам радость, счастье – это индивидуально.

7. Упр. «Письмо гнева»

Цель: снижение уровня агрессивных проявлений путем отреагирования эмоций.

Материал: ручка, лист А4.

Инструкция: 1. Попросите ребенка подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2. Попросите ребенка написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог). Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ. Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

3. После того как ребенок напишет письмо, спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание. Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

Рефлексия:

- Были ли сложности при выполнении упражнения?
- Что вы чувствуете?

Итог: у каждого человека так или иначе могут накапливаться негативные эмоции, которые требуют отреагирования. Открыто человек иногда не может

сказать о своих чувствах, но написать вполне возможно. При этом создается чувство, что вы все высказали, прожили этот неприятный момент.

8. Упр. «Дорога препятствий»

Цель: отреагирование негативных эмоций (страха, напряжения), знакомство с новыми приемами общения в конфликтных ситуациях.

Материал: кегли, футбольный мяч, письмо (написанное ранее другими ребятами, в котором указаны положительные качества данного участника, подкрепленные конкретными примерами).

Инструкция: необходимо расставить кегли в форме «змейки», в конце этого пути положить письмо. Ребенку предлагается вспомнить конфликтную ситуацию, о которой часто он вспоминает, от которой у него остались неприятные впечатления. Далее необходимо взять мяч и проговаривая каждый шаг, вспоминать данную ситуацию, что привело к конфликту. Ребенок проговаривает и параллельно сбивает мячом кегли. Когда все кегли на полу, следует вернуться к началу пути и совместно с педагогом, разобрать каждую фразу, которая способствовала возникновению недопонимания, а затем и привело к конфликту. Эти фразы необходимо заменить другими, которые располагают к конструктивному общению и исключают при общении негативный характер (при этом поднимая кегли). Когда все фразы заменены на другие, а кегли восстановлены, ребенок получает письмо, в котором другие ребята рассказывают про его добрые дела.

Рефлексия:

– Что вы чувствуете?

Итог: данное упражнение наглядно показывает, что нет безвыходных ситуаций, и если нельзя изменить саму ситуацию, нужно изменить свое отношение к ней. Когда мы что-то разрушаем, в первую очередь, мы себе доставляем неудобство в виде раздражения, возмущения. А если мы находим более благоприятный выход из сложившейся ситуации, то мы себе доставляем удовольствие в виде положительных эмоций.

9. Упр. «Шарик»

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения.

Инструкция: положите руку на живот. Надуйте живот как будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох- выдох. Мышцы живота расслабились, стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. Выдох свободный, ненапряжённый.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем /вдох/

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем

Рефлексия: – Что вы чувствуете?

10. Рефлексия (см. занятие 1)

11. Ритуал прощания

Ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!» Затем поднимается один из участников, то же говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие. Когда правые руки будут задействованы, в дело вступают левые руки, таким образом, каждый говорит два раза. В заключение ведущий говорит: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания.

Материалы: бумага формата А4, краски, карандаши, фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассеты, картон, пластилин, набор карточек с названием эмоций.

Ход занятий:

1. Приветствие

Ведущий: «У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, приветствуя друг друга словами: «(Имя), я рад (а) тебя видеть. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня».

2. Разминка «Каракули»

Вариант 1. Участники изображают свое настроение на листе бумаги, не рисуя чего-то конкретного, используя только линии, формы, цвета. Потом показывают рисунок всем детям, и они угадывают настроение.

Вариант 2. Ведущий: «Возьмите лист бумаги, карандаш или фломастер и начните водить по листу, так как рука захочет. Рисуите каракули – как в детстве. Когда закончите, посмотрите на то, что получилось. Попробуйте разглядеть в каракулях какие-то образы. Можете что-то дорисовать, закрасить, придумать истории с этими изображениями». Дети угадывают настроение.

Вариант 3. Ведущий: «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

3. Упражнение «Противоположные чувства»

Цель: раскрытие своего «я», высказывание окружающим о том, что творится у подростка «внутри».

Ведущий: продолжите предложения:

«Мне нравится, когда...»

«Мне обидно, когда...»

«Мне страшно, когда...»

«Я люблю, когда...»

«Я ненавижу, когда...»

«Мне было хорошо, когда...»

«Мне было плохо, когда...»

«Что я делаю, когда мне страшно, плохо, обидно...».

4. Беседа «Как справиться с негативными переживаниями»

Цель: развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Ведущий: «Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите их (злость, агрессия, насмешка и т.д.). Положительные эмоции помогают бороться с ними. Назовите их (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т. д.).

Как еще можно справиться с негативными переживаниями?»

досчитать до 20,

улыбнуться,

подумать о чем-то хорошем,

написать на бумаге и разорвать,

сделать оберег от всего страшного и злого («В восточных странах специально создают страшные маски, которые отпугивают зло»).

5. Упражнение «Маска»

Цель: коррекция разнообразных страхов (боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, сказочных персонажей и др.)

Ведущий предлагает создать маску-оберег от своих страхов и тревог, для этого раздаются листы картона с контуром маски и пластилин. Ребятам необходимо вылепить маску, размазывая пластилин пальцами по картону.

Обсуждение: От какого негативного переживания эта маска? Как она действует? А ты можешь сделать тоже самое? Пугает ли она окружающих? Надо ли носить ее с собой?

Ведущий подводит детей к тому, что с любыми переживаниями человек может справиться сам, ему лишь необходима уверенность в своих силах.

6. Релаксация «Приятные воспоминания»

Цель: полное расслабление, снижение эмоционального дискомфорта, развитие позитивных эмоций.

Ведущий: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в путешествие в мир фантазии, которое подарит вам приятные чувства. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

С каждым выдохом ты чувствуешь, что становишься все легче и легче... Постарайся почувствовать себя так, как будто ты паришь в воздухе... Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайся почувствовать, как ты наполняешься ощущением легкости и света. Задержи на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохни сильно одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятными ощущениями (15 секунд).

Ощути, как это здорово, когда ты чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо оттого, что ты удобно сидишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас представь себе солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представь себе, что с каждым своим вдохом ты вдыхаешь солнечное тепло, с каждым вдохом ты чувствуешь, как

солнце наполняет всего тебя теплым светом, и ты становишься все легче и легче, все светлее и светлее.

Теперь ты легко можешь вспомнить то время, когда ты чувствовал себя счастливым. Постарайся вспомнить такой момент, когда ты был абсолютно счастлив... Вспомни такой день, когда ты пережил нечто, что хотел бы повторять вновь и вновь. Ты был счастлив и доволен. Представь себе это событие во всех его деталях, так, будто оно происходит непосредственно сейчас.

Постарайся отметить, что ты переживаешь в этом счастливом воспоминании. Ты сейчас один или вместе с кем-то? Что ты при этом ощущаешь? Что ты видишь, что слышишь? Что ты делаешь в это время? А другие? (30 секунд).

А теперь ты можешь вернуться снова к нам бодрым и отдохнувшим. Сохрани это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда ты этого пожелаешь.

Потянись, немного напряги и расслабь все тело и открой глаза. Возьми листок бумаги и нарисуй свое счастливое воспоминание или опиши его несколькими предложениями. Если ты будешь описывать его словами, то пиши так, как будто это происходит прямо сейчас, то есть пиши в настоящем времени» (10-15 минут). После этого дети показывают свои рисунки или зачитывают свои тексты.

Обсуждение: где ты находился в самый счастливый миг своей жизни? Что ты делал? Кто-нибудь был рядом с тобой? О чем тебе было вспоминать легче всего? Что происходило с твоим телом, когда ты вспоминал об этом мгновении? Какие части тела лучше всего помнят об этом событии? В своей обычной жизни ты чаще вспоминаешь о приятных или, скорее, о неприятных вещах?

7. Рефлексия.

8. Ритуал прощания.

Участники сидят в кругу, берутся за руки. Первый участник поворачивается к своему соседу справа или слева и улыбается ему. При этом можно «взять» улыбку в ладони и осторожно передать ее другому.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: отреагирование отрицательных эмоций, связанных с фактом жестокого обращения.

Материалы: бумага формата А4, краски, карандаши, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, заготовленные карточки с названием чувств: страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, удовольствие, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, любовь, гнев, сострадание.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту

фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т.д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

2. Упражнение «Подскажи ответ»

Цель: развитие эмпатии, сплочения группы.

Ведущий зачитывает письма ребят (ситуации), которые попали в трудную жизненную ситуацию и не могут с ней справиться. Дети разбиваются на группы, анализируют чувства участников данной ситуации и обсуждают возможные варианты действий сверстника.

Варианты ситуаций:

«В школе ко мне подошли старшеклассники и, угрожая, стали вымогать деньги. Мне пришлось отдать деньги. Через неделю все повторилось. А вдруг так будет всегда. Подскажите, как мне быть? Ваня, 8 лет»;

«Дома папа очень часто меня бьет, хотя я ничего не делал. Я прошу прощения, но это не помогает. Что мне делать? Андрей, 7 лет»;

«Все в классе обзывают меня толстухой и очкариком. Я все время плачу и не хочу больше ходить в школу. Можно ли избежать насмешек? Лена, 9 лет».

3. Упражнение «Изображение эмоций»

Цель: осознание собственных эмоций и чувств других людей.

Выполняется в группах. Детям раздаются карточки с названием чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Ведущий просит вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде памятника или небольшой пантомимы. Задача остальных детей – отгадать, памятник какому чувству они видят. После завершения упражнения, ведущий просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные карточки;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

4. Рисование «То, что меня тревожит»

Цель: снижение тревожности, повышение уверенности в своих силах.

Участникам занятия предлагается на листе бумаги нарисовать то, что их тревожит, тот случай, который не дает им покоя. Далее дети по очереди рассказывают о том, что они изобразили, остальные определяют чувства рассказчика, поддерживают («У тебя все получится», «Ты справишься», «Все равно мы тебя любим и уважаем», «Ты ни в чем не виноват» ...) и предлагают способы освобождения от негативных эмоций.

Обсуждение: Было ли страшно рассказывать о своем рисунке? Правильно ли определили чувства, которые вы испытывали? Что вы чувствовали, когда вас поддерживали?

5. Упражнение «Мысли и чувства»

Цель: обучение различать эмоциональные состояния. Ведущий вместе с детьми перечисляет мысли, которые «всегда помогут»: Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

И мысли, которые «мешают»: Я не умею. Я боюсь. Я плохой. Я не умею. Я не справился. Меня обидели.

Дети показывают настроение, которое этим мыслям соответствует. Ведущий открывает детям правило-секрет: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

6. Рефлексия (см. занятие 1)

7. Ритуал прощания. Упражнение «Цветок чувств».

Ведущий: «На нашем занятии было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии». (Детям предлагаются разноцветные «лепестки», какого цвета им хочется). «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом. Развитие эмоционально-волевой сферы.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыкальные записи, сенсорное оборудование, набор карточек с названием эмоций (чувств).

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий: начнем наше занятие как всегда с приветствия. Встаньте в круг, и давайте по очереди поприветствуем друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность каждого, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Вы можете обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку». Кто начнет?

2. Выступление ведущего и разминка.

Сегодня мы с вами будем танцевать. Но это не просто танцы. Это танцы наших эмоций и чувств. На самом деле все наши чувства находят свое отражение в теле. И мы именно через тело выражаем многие наши чувства. Например, через позу, выражение лица. У грустного человека совсем другая походка, чем у веселого. У человека в гневе совсем другие движения, жесты, чем у человека, переживающего чувства вины или радости.

Давайте потренируемся. Походите по комнате так, будто вы только что выиграли конкурс.

А теперь так, будто вы его проиграли.

А теперь ходите так, будто вы только что узнали, что вас обманул лучший друг.

А теперь так, будто вы только что узнали, что вам признались в любви.

Ну вот, теперь ваше тело подготовилось к передаче любых эмоций. Вы уже почувствовали, как по-разному мы двигаемся и выглядим, при переживании разных эмоций?

Есть еще один способ выразить самые разные эмоции – это танец. Вы, конечно, знаете самые разные танцы, которые помогают переживать разные события жизни – веселые и грустные. Но есть специальные танцы – танцы эмоций.

Чаще всего, когда человек переживает сильные эмоции, ему приходится сдерживаться – чтобы не пугать людей, из-за того, что не хочется, чтобы кто-то знал о переживаниях.

Но невыраженные эмоции никуда не уходят. И что происходит, как вы думаете? А когда действий не происходит, все это напряжение сохраняется. Состояние человека постепенно ухудшается. Даже когда все в порядке, настроение у нас может оставаться плохим.

Поэтому, когда мы сможем остаться одни, мы можем позаботиться о том, чтобы негативные эмоции не оставались в нашем теле. Можно выразить эмоции через тело, то есть, делая разные движения. Например, мы можем сгибаться, скручиваться, завинчиваться винтом, вытягиваться как струна. Тело само подсказывает, какие движения оно хочет делать. Нужно только его слушать. В танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и хорошие и неприятные. И сегодня мы попробуем это сделать.

3. Упражнение «Танец моих эмоций»

Цель: освобождение от физических зажимов, связанных со старыми стрессами и критическими ситуациями, работой со страхами и внутренними проблемами.

Ведущий: «Как мы уже говорили, в танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и хорошие и неприятные.

Представьте себе, каким бы мог стать танец тревоги, радости, гнева. У каждого он будет свой. Сейчас я поставлю музыку. Она нейтральная. Сначала слушайте музыку. Вы можете немного прислушаться к ней, а потом вставайте и начинайте танцевать. Сначала обычно, с привычными для вас движениями. А сами в это время слушайте свое тело. Через некоторое время я выключу свет – это сигнал, что пора переходить к необычным движениям – тем, которые будут выражать ваши чувства. Если вы стесняетесь, закройте глаза, отвернитесь от всех. Это танец не для зрителей, а для вашей души. Начинаем. Вхождению в танец отводится 5 минут. Но уже через 2 минуты ведущий приглушает свет.

Начинайте танцевать танец вашей радости. Обязательно закройте глаза. Слушайте музыку и свое тело.

Через 7-10 минут, после того как вся группа начнет танцевать, ведущий: «А сейчас на смену радости пришла тревога»... (5 мин.)

На смену тревоги пришла надежда... (5 мин.)

А сейчас на смену надежды пришла обида... (5 мин.)

А сейчас на смену обиды пришел вина... (5 мин.)

А сейчас на смену вины пришел гнев... (5 мин.)

А теперь танцуйте танец своего настроения, такого, какое оно сейчас... (5 мин.).

Обсуждение. Что было самым сложным? Какое чувство ощущалось сильнее – обида или гнев? Какое чувство было танцевать легче, а какое труднее? Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения? Что нужно делать, чтобы прекратить эти чувства? Возникли ли у вас образы если да, то какие?

4. «Танцы-противоположности»

Цель: формирование осознания собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии.

1) разбиться детям на пары, каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: веселый – грустный, жадный – щедрый, смелый – трусливый, нервный – спокойный, бунтарский – покорный, бодрый – скучающий, сердитый – довольный и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара.

5. Упражнение «Свободный танец»

Цель: развитие межличностной эмпатии.

Ведущий: «Почувствуйте свое тело и настройтесь на танец. Вдохните глубоко и на выдохе сделайте первое движение в вашем танце. Каждый танцует свой танец (5 минут). Позволяете телу свободно двигаться. То есть двигаться так, как тело само захочет. Движения могут быть самые разные, которые только позволяет тело, не пугайтесь их и не стесняйтесь. Единственное – не ждите, что двигаться тело начинает само, «помогите» ему слегка, двигайтесь туда, куда вам хочется. Можете закрыть глаза. Продолжайте двигаться в любом случае, что бы ни происходило» (5-7 мин.). Устраивайте иногда такие танцы у себя дома, и вам будет легче переносить негативные чувства, которые по каким-то причинам нельзя выразить открыто.

6. Упр. «Несуществующее животное»

Цель: снижение эмоционального напряжения, включение участников тренинга в групповой процесс.

Материалы: лист бумаги А4, простые карандаши, ватман.

Инструкция: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте

несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется.

Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются?

Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Рефлексия:

– Какое животное у вас получилось?

Расскажите о нем.

7. Упр. «Рыбалка»

Цель: развитие произвольности.

Материал: игра «Рыбалка».

Инструкция: все участники делятся на 2 команды. Каждой команде вручается по удочке, которой они, все по очереди, должны поймать предложенных морских обитателей. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

Итог: при выполнении какого либо задания, не стоит торопиться, ведь главное не скорость, а качество. Даже существуют поговорки: «Поспешись – людей насмешишь», «Тише едешь, дальше будешь...» и другие.

8. Упр. «Слепец и поводырь»

Цель: развитие доверия к партнеру, способности принимать и нести ответственность за свои решения.

Инструкция: Все делятся на пары. Упражнение выполняется одновременно максимум 3мя парями. Поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью

устных рекомендаций. Затем участники меняются, пока все не попробуют себя в роли и проводника и ведомого.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали, когда были «поводырем»?
- Что вы чувствовали, когда были «слепцом»?
- Чему учит данное упражнение?

Итог: вы совершенно правы, в жизни когда-то все равно приходится взять на себя ответственность: за человека, за свои действия и поступки. И тут уже все зависит только от нас – как мы справимся с этим, так оно и будет... Взрослого человека и отличает от ребенка именно то, что он готов нести ответственность, поэтому следует к этому относиться серьезно.

9. Упр. «Моя семья»

Цель: развитие внутреннего самоконтроля, повысить уровень знаний о социальных нормах семейного благополучия.

Материал: куклы, посуда, кровать, одежда и ходунки для куклы, пластмассовые продукты питания.

Инструкция: все участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается набор, который включает в себя: куклы, посуду, одежду, кровать и ходунки для куклы, пластмассовые продукты питания. Далее следует распределить семейные роли в каждой команде.

Главная задача каждой команды – показать 1 день из жизни их семьи (с утра до ночи выполнение обязанностей каждого члена семьи).

Рефлексия:

- Чему нас учит данное упражнение?

Итог: в каждой семье есть свои правила, законы, обычаи, но есть и общепринятые нормы в социуме, которых следует придерживаться (например, каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем и т.д.). Главным законом в каждой семье должно стать: «Запрет на нецензурное выражение и применение физической силы», поскольку ничего поучительного в данных мероприятиях нет, а только несет массу негативных эмоций.

10. Упр. «Паровозик»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие умения соотносить свои действия с действиями других, развитие ответственности и самостоятельности.

Инструкция: дети цепляются друг за друга, изображая «паровозик». Главный – первый вагон. Каждый должен почувствовать поддержку другого. «Паровозик» в течение 1–2 минут преодолевает в ходе игры всякие препятствия: перепрыгивает через ручей, проезжает по дремучему лесу, пробирается через горы, мимо страшного зверя, летает в космосе. Так как роль «первого вагона» способствует развитию ответственности, желательно, чтобы каждый ребенок побыл в этой роли.

Рефлексия:

- Что помогало и что мешало при выполнении данного упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

Итог: мы часто задумываемся и говорим о том, что есть общие правила, требования, те которые приняты в обществе, которых следует придерживаться. Как и наш паровоз мы вместе бегали, прыгали, но ведь когда говорили, что нельзя заходить за черту, поскольку паровоз сломается, мы это выполняли? Так и в жизни есть свои нормы, права, но и обязанности никто не отменял.

11. Упр. «В лесу...»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, посредством ролевой игры.

Материалы: карточки с названием животных: «заяц», «волк».

Инструкция: всем участникам предлагается разбиться на две команды (это возможно сделать, выстроив всех в один ряд и рассчитав «на первый – второй»). Затем все должны взять по карточке с названием зверей, но никому не показывать. Все, как и стояли по командам, так и стоят, несмотря на то, что у них в команде есть зайцы и волки. Ведущий объявляет: «слева от меня находится команда зайцев, справа – волков». Ваша задача – выявить методом беседы, кто не в своей команде, того и перевести в другую. А задача того, кто не в своей команде – убедить всех остальных, что он «свой».

Рефлексия:

– Были ли какие-то затруднения при выполнении упражнения?

– Кому удавалось безошибочно определять, кто находится не в своей команде?

Итог: часто случается так, что нужно показать человеку, что ты честен, говоришь правду. И если вы будете кричать, злиться, ругаться, спорить, то это приводит к мыслям – что ты оправдываешься, обманываешь, стараешься уйти от честного ответа – в общем ни к чему хорошему это не приведет; а если спокойно объяснить свою позицию, то люди пойдут к вам на- встречу, прислушаются.

12. Упр. «Все обо мне»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие рефлексии.

Инструкция: все участники образуют круг, все по очереди, начиная с ведущего, произносят фразу: «меня можно не любить за то, что я...», а его сосед слева дополняет фразу: «но тебя можно любить за то, что ты...». Главное в упражнении то, что- бы все участники, которые говорят, за что можно любить своего соседа использовали только положительные характеристики.

Рефлексия:

– Встречались ли какие-либо сложности при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: у каждого из нас есть такие качества, которые как способствуют благоприятному общению, так и напротив – препятствуют, но нельзя сказать, что кто-то хороший, а кто-то плохой, просто все мы разные со своими индивидуальными особенностями.

13. Упр. «Два барана»

Цель: снижение эмоциональной сферы, развитие эмоционально-волевой сферы.

Инструкция: «Знаете ли вы такого животного, как баран? Чем он славится? Совершенно верно, он отличается от других своей настойчивостью, это то животное - которое никогда не уступит, даже если так было бы лучше. Сейчас я предлагаю вам разбиться на пары и представить всем себя баранами, которые не могут что-то поделить. Я вам даю мяч, который вы зажимаете головами, «бодаетесь» с мячом, но ваша задача не уронить его.

Рефлексия:

– Встречались ли какие-то затруднения при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: в игре, как и в жизни, – всему и всегда есть предел, за который заступать не стоит... В какой-то момент мы понимаем: может, хватит соперничать, а стоит пойти друг другу навстречу. Главная ваша задача была – удержать мяч, а для этого, стоило бы, поддерживать друг друга, помогать. Так и в любом деле, если один человек старается выполнять общее дело, а другой не прилагает к этому никаких усилий – это можно считать провалом...

14. Упр. «Чемодан»

Цель: снижение эмоциональной сферы, развитие рефлексии.

Материал: лист А4, ручка.

Инструкция: «Представьте, ребята, что мы с вами уезжаем в долгое путешествие. Нам нужно собрать чемодан, но не простой, а тот, который состоит из качеств, которые нам присуще (например, добрый, отзывчивый, общительный и т.д., желательны все положительные). Сейчас мы выберем первого участника, которого попросим выйти в другую комнату, а мы ему тем временем соберем чемодан (лучше записывать, а по окончании упражнения всем раздать). И так упражнение продолжается, пока всем участникам не дадут характеристики.

После того, как всем раздали их чемоданы, приступаем к обсуждению:

1) Присутствуют ли у вас качества, которые у вас в чемодане? (при обсуждении важно, еще раз сказать, что такими вас видят окружающие, и следует постараться, чтобы они видели в нас только положительные стороны).

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении данного упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: еще раз возвращаясь к нашим особенностям. У нас нет недостатков – есть свои особенности, которые нас отличают друг от друга. Только представьте, что все были бы моделями, веселыми, активными и что бы тогда было? Безумное соперничество, ненависть, зависть – что привело бы к краху...

15. Рефлексия.

16. Ритуал прощания.

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: формирование позитивного отношения к своему телу.

Материалы: бумага формата А4, краски, карандаши, магнитофон, аудиокассеты, листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры тел.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка «Здороваемся передвигаясь»

Участникам предлагается, свободно передвигаясь по комнате, поздороваться с каждым: пожатием руки, спиной, локтями, лбами и т.д. (варианты приветствия могут предлагать сами дети).

2. Упражнение «Карта моего тела»

Цель: исследование отношения к собственному телу, способствование принятию своих физических особенностей, пониманию и устранению причин недомогания.

Первая «карта». Ведущий: «Закройте глаза, сядьте удобнее и обратитесь к своему телу. Почувствуйте ту часть тела, которая вам нравится. Затем ту часть тела, которая вам меньше нравится или больше напряжена. Представьте те части тела, на которых вы сосредотачивались – в виде фрагментов разного цвета, размера, форм. Посмотрите внимательно на свое тело, какое оно. Какие ощущения у вас возникают, когда вы смотрите на руки, голову, ноги, туловище. Какие чувства «живут» в этих частях вашего тела?» Изобразите это в виде рисунков.

Вторая «карта». На второй «карте» соедини вместе все фрагменты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. Например, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент. Используйте цвет, форму, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудьте любовно включить все части тела. (Можно раскрашивать рисунок пальцами). В заключение проводится обсуждение выбора того или иного цвета, ощущений, которые дети испытывали при выполнении упражнения.

3. Упражнение «Рисунок моего тела»

Цель: осознание отношения к своему телу; помочь участникам выразить на бумаге свои чувства, эмоции, ощущения, прочувствовать локализацию в определенных частях тела.

Вариант 1. Ведущий предлагает детям листы бумаги, на которых они изображают свое тело. В ходе обсуждения обращается внимание на наличие всех частей тела, недостающие дорисовываются. Затем на нарисованной фигуре участники прорисовывают свои чувства и ощущения, отмечая их определенными цветами или символами. Вопросы: о чем говорит цвет? Что вы чувствуете по отношению к рисунку? Как вы себя видите? Почему?

Вариант 2. Предлагаются листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры тел. Ведущий: «Это вы. Возьмите цветные карандаши и раскрасьте «себя» так, чтобы было понятно, о каких частях тела вы заботитесь больше, о каких – меньше, о каких – средне. Может быть, есть части тела, которые болят или еще почему-то требуют от вас большей заботы и внимания.

Вопросы для обсуждения : расскажите о своих рисунках.

Можно раскрасить контур «Эмоционально» («раскрасить образы, которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где живет страх/ уверенность и т.д.)

4. Упражнение «Снимаем напряжение»

Все участники встают в круг лицом друг к другу. Ведущий предлагает глубоко вздохнуть, одновременно поднимая руки вверх, задержать на 30 секунд воздух в груди. Затем с силой выдохнуть, резко опуская руки вниз и наклоняя корпус вперед. После этого расслабить ноги, слегка сгибая в коленях (30 сек.). Затем опять встать прямо. Упражнение выполняется несколько раз. Последующие разы ведущий акцентирует внимание ребят на ощущениях, возникающих в теле при его напряжении и расслаблении.

5. Релаксация «Раскрасить любовью»

Цель: снижение напряжения, улучшение психологического самочувствия.

Ведущий: «Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Приготовьте ладошки, потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладошки становятся все теплее и теплее... Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви в вашем сердце... Вытяните руки вперед, дайте ладошкам отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Пошлите от своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их... Ощутите эту любовь в своих ладонях, почувствуйте, как ладони «окрашиваются» цветом любви, добра, нежности...

Теперь откройте глаза, раскрасьте соседа цветом любви, нежности, добра, ласки... Вы подходите друг к другу и начинаете «окрашивать» легкими круговыми движениями сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам... Так вы растапливаете льдинки недоверия. Пошлите ему ласковые и добрые слова.

Теперь поменяйтесь ролями».

Обсуждение: Что ты чувствовал, когда «окрашивали» тебя? И когда ты «окрашивал» своего партнера? Видел ли ты тот цвет, в который «окрашивал» тебя партнер? Испытывал ли какие-то ощущения в ладонях, когда «окрашивал» сам? Какие нежные и добрые мысли ты посылал? Что для тебя было трудно в этом упражнении?

6. Рефлексия.

7. Ритуал прощания.

Ведущий: «Мы сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга».

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: развитие коммуникативных навыков. развитие межличностного общения.

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий задает вопрос о том, какое настроение в данный момент у каждого подростка. Затем просит тех ребят, которые оценивают свое настроение как положительное, поделиться им с теми, у кого оно недостаточно хорошее. Для этого подросток свое настроение перекидывает другому человеку вместе с резиновым мячиком. И вновь психолог интересуется настроением каждого участника группы.

2. Упр. «Барыня»

Цель: снижение эмоционального напряжения, развитие внимания. Такие игры на развитие внимания, как «Барыня», имеют двустороннюю направленность: они помогают вырабатывать умение быстро формулировать и задавать психологически сложные вопросы, а также способствуют развитию внимания у того, кому эти вопросы адресованы. Игроки должны отвечать быстро, не тратя много времени на обдумывание. Перед тем, как начать игру, участники договариваются, какие слова, или части речи произносить запрещается. При этом задаваемые вопросы должны быть разными и многочисленными. Пример. Водящий начинает игру словами: «Барыне прислали наряд. В наряде 100 рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черное и белое не берите». После этого водящий начинает задавать вопросы, стараясь вынудить отвечающего произнести запрещенные правилами слова. «Вы хотите купить белое платье?» – «Я хочу купить красное платье». – «А разве белое не наряднее?» – «Просто красный – мой любимый цвет». – «Это будет вечернее платье?». – «Вечернее». – «Оно будет коротким?». – «Нет, длинным». Такой ответ считается проигрышем, и участник становится водящим.

Рефлексия:

- Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

3. Упр. «Испорченный телефон»

Цель: знакомство с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Инструкция: Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди участнику. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (игрушку, воздушный шар, шоколадку, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается, молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Рефлексия:

- Встречались ли какие-то затруднения при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

Итог: часто мы воспринимаем слово «общение – значит говорить», но ведь говорить можно по-разному: есть «язык слов», а есть «язык жестов». Словами можно слукавить, а вот жесты – все скажут за тебя.

4. Упр. «Передай другому»

Цель: знакомство с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Инструкция: дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Обсуждение.

Рефлексия:

- Что помогало и что мешало при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

5. Упр. «Что помню»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид и внутренний мир загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Обсуждение.

Рефлексия:

- Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

Итог: наблюдательность играет важную роль при общении. Иногда случается так, что люди называют друг друга друзьями, а сами не знают что любит, чем увлекается их товарищ. Поэтому, будьте внимательны к окружающим вас людям.

6. Упр. «Спина к спине»

Цель: развитие умения слушать и слышать своего собеседника.

Материал: кариматы.

Инструкция: двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую их тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение.

Рефлексия:

- Легко ли было вести разговор?
- Что способствовало и что мешало при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

Итог: при разговоре с человеком всегда важно иметь зрительный контакт. Иначе, мы не видим, не чувствуем человека, не понимаем интересна ли ему та информация, которую мы доносим до него. Зрительный контакт – это в первую очередь поддержка для говорящего.

7. Упр. «Пересказ текста»

Цель: развитие умения выделять смысл из полученной информации и доносить его до своего собеседника.

Инструкция: Сейчас я попрошу всех выйти в другую комнату, одного остаться. Кто останется, я ему прочту текст, он его максимально запомнит, а потом передаст одному из вас, затем 2-й передаст 3-му и т.д. «Через несколько сотен лет после встречи с Одиссеем циклопы ушли с негостеприимной Земли. Нам даже удалось разыскать их жилище в волшебном королевстве Магикс – они поселились в диких землях, по соседству с двухметровыми малышами троллями. Наверное, нашли-таки родственные души! Современные циклопы разводят магических коз и златорунных баранов – только не продают их, как все «культурные люди», а выводят все новые и новые виды и отпускают их пастись на новые территории. Вот такая «дикость».

Рефлексия: –

Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда нам говорят: «мне сказала Машка, а ей Петька, а он услышал разговор у Витьки с Нинкой и т.д.». В итоге, мы начинаем разъяснять информацию, получается совсем не так, как нам говорили. В таких ситуациях следует спросить у первоисточника: «правильно ли я понимаю, что...». В народе такую информацию называют – сплетни.

8. Упр. «Понимание»

Цель: развитие умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т. п. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать. Вам дается три минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем он думал во время занятия, какие чувства испытывал и т. п. Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажете ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т. е. высказать свое мнение. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

Рефлексия:

– Что помогало и что мешало при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: для того, чтобы разговор получился эффективным, нужно учиться понимать и чувствовать другого человека. Например, вы подходите к своему однокласснику для того, чтобы рассказать какие новости в шоу-бизнесе, а у него заболела собака. Как вы думаете, ему будет интересно знать, что нового у звезд?

9. Упр. «Другой акцент»

Цель: развитие умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков.

Материал: ватман, маркер.

Инструкция: Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Например, после того как вы предложили партнеру принять участие в каком-либо деле, он говорит, что ему не совсем ясно, о чем идет речь. Вы можете отреагировать двумя принципиально разными способами. Первый из них, который обычно используют некомпетентные в общении люди, выглядит примерно так: «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»). Второй способ реакции на возникшую ситуацию, который используют опытные в общении люди, – это: «Извините, я плохо выразил свою мысль» (читай в скобках: «Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»). Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнёра и тем самым ставим его в неловкое положение. Эти слова как бы подчеркивают, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе, который обсуждается, и т. д. Ваш партнер может сделать и другие мрачные выводы. Второй вариант ответа снимает с вашего партнера значительную долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось так, как вы хотели. Какая тактика более эффективна? Я думаю, что выводы вы сделаете сами. Давайте сегодня потренируемся в использовании именно второй тактики ведения разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, при котором вся вина перекладывается на партнера. Желательно, чтобы это были примеры из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми.

После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т. е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

Рефлексия:

– Встречались ли какие-то затруднения при выполнении данного упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: при общении с человеком – как и что ты будешь говорить, складывается определенное мнение, исходя от которого с тобой и будут

разговаривать. Если посчитают, что вы не уважительны, эффективного разговора никогда не получится.

10. Упр. «Руки вверх»

Цель: снижение эмоционального напряжения, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

Материал: монетка.

Инструкция: игроки разбиваются на две команды и садятся за стол напротив друг друга. Одна команда получает монетку. Участники должны быстро передавать её под столом. Внезапно ведущий из другой команды говорит: «Руки вверх!». Участники тут же поднимают руки вверх, причём руки у всех сжаты в кулаки. «Руки вниз!» – командует ведущий, и игроки кладут руки на стол ладонями вниз. Тот, у кого в этот момент находится монетка, старается незаметно прикрыть её ладонью. Противники совещаются, у кого монетка. Если отгадали, то монетка переходит к ним. Не угадали – игру продолжает та же команда.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

– На что вы обращали внимание, когда пытались распознать, у кого монетка?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: не всегда при общении с людьми мы можем полностью понять человека, какой он, что вообще из себя представляет. Часто нам приходится обращать внимание не только на слова, но и на жесты, мимику и взгляд. Сейчас каждый из вас попытался определить, кто от вас что-то скрывает (в данном случае - это монетка) и вы, по каким-то внешним признакам пытались распознать виновника.

11. Упр. «Начало беседы»

Цель: обучение навыку «как начать беседу».

Инструкция: «Каждому из вас приходится использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны». Шаги упражнения: Поздоровайся с собеседником (часто для этого следует выбрать правильное место и время). Поговори о чем-нибудь нейтральном или интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор. Реши, слушает ли он тебя (смотрит он на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли «м-м, да-да»). Перейди к главной теме. Самым трудным для подростков является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их. Примеры ситуаций: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на дискотеку; познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: когда мы общаемся, нам хочется, чтобы нас слушали, понимали. А как выстроить модель разговора, мы часто не задумываемся. Естественно, если мы подойдем к человеку и сразу начнем рассказывать самую суть разговора, то он ничего не поймет, поскольку собеседник был не готов услышать то, что мы ему говорим, и винить его в этом не стоит, ведь он просто не успел включиться в ту информацию, которую мы до него доносим.

12. Упр. «Критика»

Цель: обучение навыку принятия критики.

Материал: ватман, маркер.

Инструкция: человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить.

Шаги упражнения: Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным. Попроси разъяснения – «Что вы имеете в виду?» При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения. Отметь реакцию партнера. Скажи, с чем ты согласен, а с чем – нет и почему. При этом чувствовать себя надо свободно. «Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику. С чем-то из сказанного я соглашаюсь, а с чем-то – нет». Примеры ситуаций: учитель ругает тебя за грязь в тетради; друг называет тебя жадным.

Рефлексия:

– Что помогало и что мешало при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: когда нам говорят какие-то замечания, нас этим не хотят обидеть, оскорбить, унижить, говорят – для того, чтобы впоследствии мы не совершали таких ошибок.

13. Упр. «Как сказать «нет»

Цель: обучение навыку отказа.

Инструкция: для подростков овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно если этот человек настойчив. Подросткам часто бывает трудно определить, в каких случаях следует отказывать или соглашаться. «Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать

сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело». Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да». Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять».

Шаги упражнения:

1. Выслушай просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Если что-то неясно, попроси разъяснения – так же, как и в случае критического замечания.
3. Оставайся спокойным и скажи «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.
4. Если собеседник настаивает, повтори «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины.

Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор». Примеры ситуаций: друг просит тебя подежурить за него; уличный торговец пытается продать тебе ненужную вещь. Далее приводится основное содержание упражнений для отработки наиболее значимых для подростков навыков (шаги, комментарии, примеры моделируемых ситуаций).

Рефлексия:

- Что помогало, а что мешало при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение? Итог: у каждого рано или поздно случаются такие ситуации, которые требуют отказа: предлагают наркотики, алкоголь и т.д. Важно учиться правильно отказывать: чтобы это было четко, но не грубо; ясно, но не давало повода, что ты сомневаешься.

14. Упр. «Найди друга»

Цель: снижение эмоционального напряжения, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

Материал: повязка на глаза.

Инструкция: участников делят на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден, тогда игроки меняются ролями.

Рефлексия:

- Что помогало, а что мешало при выполнении упражнения?
- Чему учит данное упражнение?

Итог: очень важно быть внимательным по отношению к другим, особенно, если это близкие и дорогие тебе люди, и от того, насколько вы

внимательны зависит и их отношение к вам, ведь важно чувствовать друг друга.

15. Упр. «Отстаивание своего мнения»

Цель: обучение навыку отстаивания своего мнения, убеждения, преодоления давления.

Инструкция: Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?

Подумай о способах, которыми ты можешь отстоять свои права, и выбери лучший. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, избегая давать оценки. Выслушай ответное мнение. Последовательно отстаивай свое мнение разумным способом. Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя прическа – это твое личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: для того, чтобы добиться своего, нам часто приходится кого-то убеждать, доказывать свою правоту и право на существование своего мнения, иначе нас не понимают и начинают что-то запрещать, поэтому важно уметь правильно отстаивать свою точку зрения и противостоять давлению.

16. Упр. «Преодоление обвинения»

Цель: обучение навыку преодоления обвинения.

Инструкция: Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки? Было ли обвинение высказано конструктивным способом или неконструктивным? Подумай, как можно ответить на обвинение.

Выбери наилучший способ:

отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника;

исправить его понимание проблемы;

объяснить свое поведение;

признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

Примеры ситуаций:

сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло;

друг обвиняет тебя во лжи;

родители ругают тебя за плохую отметку.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

Итог: бывают ситуации, когда мы за что-то получаем обвинение и неположительные отзывы в свой адрес, поэтому важно уметь правильно реагировать на подобные ситуации, даже если это незаслуженно

17. Упр. «Я рад общаться с тобой»

Цель: формирование навыков доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берет ее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?

– Чему учит данное упражнение?

18. Рефлексия (см. занятие 1)

19. Ритуал прощания

Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих. Снижение уровня агрессивных проявлений, способствовать развитию конструктивного взаимодействия.

Материалы: бумага формата А4, карандаши, магнитофон, аудиокассеты.

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий задает вопрос о том, какое настроение в данный момент у каждого подростка. Затем просит тех ребят, которые оценивают свое настроение как положительное, поделиться им с теми, у кого оно недостаточно хорошее. Для этого подросток свое настроение перекидывает другому человеку вместе с резиновым мячиком. И вновь психолог интересуется настроением каждого участника группы.

2. Разминка

«Спичка». Группа рассаживается в тесный круг. Ведущий зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые три интересующие их вопроса. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

3. Беседа «Почему люди бывают агрессивными»

Цель: обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих.

Что такое агрессия? Агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического вреда. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. Почему люди бывают агрессивными? Что чувствует агрессивный человек? Что чувствует его жертва? Виноват ли тот, на ком срывают злость? Во время обсуждения ведущий подводит детей к мысли, что они – жертвы и не виноваты в том, что с ними произошло.

4. Игра на снятие агрессии. Предложить участникам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг.

5. Упражнение «План безопасности»

Ведущий предлагает детям обсудить ситуации агрессии, в которые они попадали, и подводит их к мысли о необходимости составления «Плана безопасности».

Примерные пункты плана:

- если спора (драки) не избежать, постарайтесь выбрать для него безопасное помещение, из которого можно свободно выйти в случае необходимости;

- заранее поговорите со взрослыми, которым доверяете, и предупредите, что в случае необходимости вы придете к ним. Если вы становитесь жертвой агрессивного поведения дома, то предупредите второго родителя (сестру, брата, бабушку и т.п.), куда вы отправитесь в случае опасности;

- всегда носите при себе карточку с номерами телефонов и адресами кризисных центров, номерами телефонов доверия;

- старайтесь не находиться с обидчиком наедине;

- ни под каким предлогом не соглашайтесь на встречу с ним один на один, даже если он обещает извиниться, помириться;

- во время спора не огрызайтесь, не замахивайтесь и не принимайте позицию неуверенного поведения. Лучше согласиться со всем, что говорит обидчик, и сразу уходить в безопасное место;

- убегая, не следует прятаться в темных подъездах, под столом и т.п. Наоборот, надо постараться выбежать на людную улицу, в класс, где идет урок, и т.п.

6. Проигрывание ситуаций

Дети делятся на тройки. Каждой из них предлагается ситуация (либо дети придумывают сами), которую они разыгрывают в соответствии с «планом безопасности». Остальные предлагают другие варианты разрешения ситуаций.

7. Упр. «Путаница»

Цель: Снижение эмоционального напряжения, снижение психологической дистанции между участниками.

Инструкция: выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваются под разными углами. Задача водящего –

распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение задания сильно затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую-то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Рефлексия:

– Что помогало и что мешало при выполнении упражнения?

Итог: вы замелили, что взявшись за руки, у вас появилось чувства единства: у вас один круг, одна цель, одна группа и на самом деле, очень многое вас объединяет... И благодаря этому появляется позитивный настрой на работу.

8. Упр. «Корабль среди скал»

Цель: развитие коммуникативных навыков, толерантности, доверия.

Материалы: кегли, мячи, повязка на глаза, музыка моря.

Инструкция: встаньте, пожалуйста, образуя большой круг (если детей не много 5–6 чел., то они встают по 1–2 чел. вдоль стен, обозначая берега) в середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем есть скалистые утесы. Эти «утесы» нам заменят кегли, мячи. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой – капитаном корабля. Любой из вас сейчас может сказать: «я хочу быть кораблем и встать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п. Количество скал может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым. Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправится корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне. Тогда другие «берега» становятся «скалами». Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «ты достиг своей цели» и радостно заключить корабль в объятия «Скалы» аплодируют «кораблю», несмотря на то, что дети любят эту игру, не стоит «отправлять в плавание» больше 2–3 детей, иначе они могут ус- тать.

Рефлексия:

– Что вы чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»?

– Чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»?

– Что было самым сложным при выполнении упражнения?

Итог: иногда многое зависит от человека, от того, как он преподнесет информацию: насколько правильно, точно постарается отразить все аспекты. Иногда вещи, которые нам кажутся «мелочами», на самом деле бывают очень важны. Как и в данном упражнении, например: если бы мы говорили не: «два маленьких шага вперед», а вместо этого сказали бы «немного пройди вперед» – как считаете, смысл изменился?

9. Упр. «На дороге...»

Цель: развитие навыков межличностного общения, толерантности.

Материалы: игра «Правила дорожного движения», машины небольшого размера.

Инструкция: всем участникам предлагаются машинки, выбор которых они должны обозначить. Далее, на полотне «дорога», педагогом создается спорная ситуация для участников движения, разрешить которую они должны самостоятельно. Ребята должны договориться о том, кто и в каком порядке продолжит движение. Участники во избежание «аварии» продолжают движение только после единогласного решения сложившейся ситуации.

Рефлексия:

– Чему учит данное упражнение?

– Встречались ли при выполнении упражнения какие-либо сложности?

Итог: мы еще раз наглядно увидели, что криком, спором и применением физической силы спорную ситуацию не разрешить. Если каждый будет делать только так, как ему хочется, это может привести к «аварии» в игре, а в жизни – к конфликту. В подобных ситуациях (спорных) следует прислушиваться к своим собеседникам, и самим не просто заявлять свою позицию, а аргументировать свой выбор (пояснить, почему вы так считаете).

10. Рефлексия (см. занятие 1)

11. Ритуал прощания

Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: ознакомление детей с адекватными способами выражения личной агрессии. Снижение уровня агрессивных проявлений.

Материалы: бумага формата А4, плотная бумага, пластилин, магнитофон, аудиокассеты, фломастеры.

Ходя занятия:

1. Приветствие

Ведущий предлагает детям сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом предлагает поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

2. Разминка «Племя Тумба-Юмба»

Ведущий делит детей на две группы – враждующие первобытные племена Тумба и Юмба, которые, когда встречаются, демонстративно показывают свое отношение друг к другу:

- сначала топают ногами;

- затем стучат кулаками;

- в конце угрожающе кричат («У-у-у» и «О-о-о»).

3. Лепка собственного гнева «Моя злость»

Цель: обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева.

Каждому «члену племени» предлагается вылепить из пластилина свою злость. В конце лепки дети придумывают сказку и рассказывают ее по очереди всем участникам, представляя, таким образом, свое творение.

Ведущий: «Подумайте о той ситуации (человеке), которая вызывает максимально чувство гнева, агрессии с их стороны.

Отметьте, в каких частях (части) тела вы максимально ощущает свой гнев. Обсуждение. «На что похож ваш гнев? Можете ли вы слепить свой гнев из пластилина?».

Обсуждение:

что вы чувствовали, когда лепили свой гнев;

сможете ли вы поговорить от лица своего гнева (для выявления скрытых мотивов и переживаний);

изменилось ли ваше состояние, когда вы полностью слепили свой гнев.

2. Что вам хочется сделать с этим персонажем, вылепленным из пластилина.

Можно попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить его детьми:

что вы чувствовали, когда лепили новый вариант;

поговорите от лица нового образа;

какое ваше состояние теперь.

4. Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т.п.)»

Цель: снижение страхов, стабилизация эмоционального состояния.

Вариант 1. «Изобразите свою злость в виде животного, существа или какого-либо образа».

Вариант 2. Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

5. Упражнение «Злюка-колюка»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Ведущий: «В каждом из нас сидит злюка-колюка, которая заставляет нас раздражаться, драться, обижаться. Представьте, как она выглядит, сейчас из бумаги сделайте ее».

Ведущий берет лист бумаги, мнет, комкает его, надевает на палец и спрашивает: «Что по вашему мнению злюка хочет сказать или она просто рычит, лает? Начните говорить голосом злюки. Теперь разместите ее на теле, например, приколите к одежде, положите в карман, туда, где хочется. Достаньте ее снова, измените ее вид, поговорите с ней, разверните бумагу, снова помните и посмотрите, что получилось».

Обсуждение: какая злюка теперь? Хочется ли ей злиться, ругаться...? Почему она изменилась? Как мы справились со злостью? Подумайте, нужна ли человеку в жизни злость?

6. Притча «О змее»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Ведущий: «Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Ведущий: «Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку злость? В каких случаях?»

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В результате обсуждения участники приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других. Дети подводятся к понятиям:

- **КОНСТРУКТИВНАЯ** агрессия (направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы);

- **ДЕСТРУКТИВНАЯ** агрессия (это насилие, жестокость, ненависть и злоба, это попытка самоутверждения за счет унижения других).

Обсуждение: Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь? Какие виды агрессии вы испытывали на себе? Кто был источником агрессии? Почему обидчик так поступил?

7. Упр. «Снежинка»

Цель: снижение эмоционально напряжения, активизировать работоспособность на дальнейшее выполнение заданий.

Материал: лист А4.

Инструкция: каждому участнику предлагается лист бумаги А4. Сложите лист бумаги пополам, оторвите правый верхний угол, снова сверните пополам и снова оторвите правый верхний угол. Еще раз сверните пополам и оторвите правый верхний угол, и снова сверните пополам и оторвите правый верхний угол. Теперь разверните. У вас получилась снежинка. Попробуйте найти здесь человека с такой же снежинкой как у вас».

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении данного упражнения?

Итог: несмотря на одинаковую инструкцию каждый сделал снежинку по-своему. Так же как нет двух одинаковых снежинок, так и нет двух одинаковых людей. Каждый человек индивидуален, что и является самой главной ценностью.

8. Упр. «Испорченный телефон»

Цель: снижение эмоционально напряжения, агрессии, развитие рефлексии.

Инструкция: дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди ребенку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный, коробок, шарик, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и так-же хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

Условия: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Примечание: по желанию и возможности предмет можно заменить эмоцией, понятием, которое необходимо показать соседу.

Рефлексия:

- Встречались ли затруднения при выполнении упражнения?
- Что помогало и что мешало справиться с упражнением?

Итог: часто случаются конфликты у людей, из-за того, что кто-то кого-то не понял, не уточнив информацию у первоисточника, рассказывает ее другим. В итоге случается то, что в народе называется «слухи». Чтобы не происходило таких ситуаций, переспрашивайте, уточняйте: «правильно ли я тебя понимаю, что...?», а лучше спорные вопросы выяснять с первоисточником, но не «а мне Катя сказала, что Мишка сказал, а Светка услышала и т.д.».

9. Упр. «Трио»

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия, снижение агрессии.

Материал: пустые коробки, ритмичная музыка

Инструкция: я приготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы сможете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом. Для начала понадобится три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну – левую ногу, в другую – правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева – правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре. Теперь все должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если они возьмут друг друга за плечи. Когда первая тройка справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка, так постепенно подключают остальных детей. Если группа участников большая, то имеет смысл начинать с 2-х или 3-х трио. Тогда будет интересно выяснить, какая из групп сможет двигаться с большим числом участников. Подбадривайте детей, пусть они друг с другом обсуждают, как поступить. При желании дети могут меняться местами.

Рефлексия:

– Встречались ли затруднения при выполнении данного упражнения?

– Что помогало и что мешало справиться с заданием?

Итог: в жизни бывают такие ситуации, с которыми вы бы как не старались справиться в одиночку не возможно (например: сдвинуть машину с места, подготовка мероприятия и др.), для этого необходимо учиться работать в группе слаженно. Если, выполняя одно дело, участники будут постоянно ругаться, положительного результата не стоит и ждать...

10. Рефлексия (см. занятие 1)

11. Ритуал прощания.

Ведущий: «Давайте встанем в круг. Мы будем благодарить друг друга за сегодняшнюю работу. Начну я: «Спасибо Катя, мне было приятно выполнять с тобой упражнения...А теперь давайте поаплодируем друг другу. До свидания!

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Материалы: бумага формата А4, краски, кисти, карандаши, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, свеча, игрушки-амулеты по числу участников.

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий игрок приветствует примерно так: «Здравствуйте все, кто добр и справедлив!» или говорит комплимент: «Чудесно выглядят все хитрые и предусмотрительные!» Фраза должна содержать какую-либо характеристику состояния, качества и т.п. Кто относит эту фразу к себе, отвечает: «Спасибо» или «Добрый день».

2. Разминка «Меняющаяся комната

Цель: снижение мышечных напряжений

Ведущий: «Давайте сейчас медленно будем ходить по комнате...А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее...А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в Фанте»...А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печальные, грустные, усталые...»

3. Упражнение «Автобиография»

Цель: рефлексия образа «Я»

1. «Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, ваши самые ранние воспоминания, повторяющиеся детские сны, события. Как это повлияло на вас. Основная цель этого задания – ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним и интересам. Нас здесь будет интересовать внутренняя история нашей жизни, события и люди, которые повлияли на нее, как происходило взаимодействие с ними. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о

жизни год за годом, другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Самое важное – написать любым способом. Ваше развитие в целом:

- Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни?
- Как вы изменились с тех пор?
- Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?
- Какие маски вы носили?
- Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них?
- Какие стереотипы (устоявшееся отношение к происходящим событиям, действиям, поступкам) вы замечаете в своей жизни?
- Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

2. Проиллюстрируйте все это рисунками.

3. Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками. Вопросы: если бы вам пришлось ее озаглавить, какое бы название и подзаголовок вы дали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно? В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?»

4. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистичного мировосприятия.

Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки». Обсуждение: легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения этих желаний?

5. Упражнение-визуализация «Прошлое-настоящее-будущее»

Цель: развитие способности к целеполаганию.

Детям предлагается вспомнить, что происходило с ними до занятий, как они себя чувствовали, проанализировать, какие изменения в их жизни происходили во время занятий, и представить свое будущее. По окончании визуализации ребята должны изобразить свои чувства на трех листах - «Прошлое», «Настоящее», «Будущее» - при помощи цветных пятен. Пятна могут быть любой формы, размера. Средства для изображения ребенок выбирает сам.

6. Подведение итогов работы группы. Рефлексия всего курса занятий

- Расскажите о своих ощущениях в начале занятий.
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями столкнулись в процессе работы, чем они обусловлены?
- Какое упражнение оказало влияние на ваш эмоциональный фон?
- Сравните свое настроение на начало занятий и на настоящий момент.
- Ваши пожелания для участников группы.

Список литературы к модулю программы:

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001–432 с. (Практическая психология).
2. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей/ А.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253с.:ил. – (Психологический практикум).
3. Копытие А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип.изд. – М.: «Когито-Центр», 2014. – 197 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. – 256 с. Серия – психологический практикум.
5. Моница Г.Б., Раннала Н.В.М77 Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
6. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: П86 тренинги/авт-сост.О.Н. Рудакова. – Волгоград: Учитель, 2008, 199с.
7. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 400 с. – (Практическая психология).
8. Сборник методических материалов подготовлен коллективом авторов в составе: Лебедева Т.С., Тимофеева С.Н., Румянцева Л.Л., Савин Г.И., Кисина Т.С., Каманина Л.О., Орлова Т.Л., Панакушина М.А. и др., Ярославль, 2005
9. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320 с.
10. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь; 2008. – 192 с.
11. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов/И.А. Фурманов. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2010. – 351с.:ил. – (Библиотека психолога).

Приложение №1

Краткий отборочный тест (КОТ)

(Тест оценки общих умственных способностей, адаптация Н.В. Бузина)

Тест применяется для диагностики уровня интеллектуального развития и структуры интеллекта. Его преимущества по сравнению с аналогичными методиками — быстрота и удобство проведения и обработки данных, высокая валидность и надежность. Структура теста позволяет определить не только комплексный показатель общих способностей, но и степень выраженности отдельных аспектов интеллекта, таких, как грамотность, пространственное воображение и математические способности.

Ограничением использования методики является образовательный уровень. Нижняя граница для КОТ — 7-й класс общеобразовательной школы (13 лет).

Тест КОТ предназначен для определения интегрального показателя «общие способности» и предусматривает диагностику следующих сторон интеллекта.

Способности обобщения и анализа материала. При выполнении заданий на пословицы необходимо абстрагироваться от конкретной фразы, переходить в область интерпретаций смыслов и находить в этой области пересечения смыслов, а затем возвращаться к конкретным фразам.

Гибкость мышления. Если испытуемый неправильно выполняет задания этого типа, то можно предположить, что ассоциации носят хаотический характер.

Инертность мышления. Переключаемость. Расположение заданий предусматривает способность быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Чередование различных типов заданий в тесте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен. Вместе с тем невысоко качество их умственной продукции.

Эмоциональные компоненты мышления. Отвлекаемость. Мышление должно быть активно направлено на объект, задачу. Ряд заданий теста снижает показатель теста у лиц с эмоциональной деструкцией мыслительных процессов (задания 24, 27, 31 и др.).

Скорость и точность восприятия. Распределение и концентрация внимания. Часть заданий теста относится к так называемым канцелярским способностям (задания 8–13). Труд высококвалифицированного специалиста, руководителя предполагает работу с массой различных документов, которые необходимо обработать в сжатые сроки, выделить основное содержание, сопоставить цифры и т.д.

Употребление языка. Грамотность. Часть заданий теста рассчитана на определение умения правильно пользоваться языком, оценку грамотности и элементарных знаний иностранного языка (в пределах алфавита).

Выбор оптимальной стратегии. Ориентировка. Согласно инструкции тест допускает решение задач в любой последовательности. Некоторые испытуемые, которым легче даются либо числовые, либо вербальные задачи, осознавая этот факт, просматривают все задания и решают самые для себя простые, а затем возвращаются к другому типу задач.

Пространственное воображение. В тесте представлены четыре задания, связанные с операциями в двухмерном пространстве.

Методика КОТ используется при отборе и распределении кадров в промышленности, армии, системе образования. Она может использоваться в любых ситуациях, связанных с определением способности к обучению.

Тест имеет единственный интегральный показатель (ПТ) — число правильно решенных задач. ПТ имеет медианные нормы, которые дают возможность оценки результатов по принципу «верно — не верно». Возможно использование методики индивидуально и в группе. Время заполнения бланка ответов ограничено 15–20 минутами.

Инструкция. Вам предлагается тест, который содержит 50 вопросов. На его выполнение дается 15–20 минут. Если какой-то вопрос вызывает у вас трудности, переходите к следующему.

1. Одиннадцатый месяц года — это:

1) октябрь; 2) май; 3) ноябрь; 4) февраль.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову:

1) резкий; 2) строгий; 3) мягкий; 4) жесткий; 5) неподатливый.

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других?

1) определенный; 2) сомнительный; 3) уверенный; 4) доверие; 5) верный.

4. Верно ли то, что сокращение «н.э.» означает «нашей эры» («новой эры»)?

1) да; 2) нет.

5. Какое из следующих слов отлично от других?

1) звонить; 2) болтать; 3) слушать; 4) говорить; 5) нет отличающихся слов.

6. Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:

- 1) незапятнанный; 2) непристойный; 3) неподкупный; 4) невинный; 5) классический.

7. Какое из приведенных слов относится к слову «жевать», как «обоняние» к «нос»?

- 1) сладкий; 2) язык; 3) запах; 4) зубы; 5) чистый.

8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp	Sharp
M.C.	M.C.
Fielder	Filder
E.H.	E.N.
Connor	Conner
M.C.	M.G.
Woesner	Woerner
O.W.	O.W.
Soderqui	Soderqui
st P.E.	st B.E.

9. «Ясный» является противоположным по смыслу слову:

- 1) очевидный; 2) явный; 3) недвусмысленный; 4) отчетливый; 5) тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 нерублей, а продал их за 5500, заработав на этом 50 нерублей за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

11. Слова «стук» и «сток» имеют:

- 1) сходное значение; 2) противоположное; 3) ни сходное, ни противоположное.

12. Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоят 1,5 дюжины?

13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

529	529
6	6
669	696
86	86
834	834
426	426
735	735
4256	4256
611	611
97172	97172
832	832
38324	38234

14. «Близкий» является противоположным по значению слову:

- 1) дружеский; 2) приятельский; 3) чужой; 4) родной; 5) иной.

15. Какое число является наименьшим?

- 1) 6 2) 0,7 3) 9 4) 36 5) 0,31 6) 5

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа введите номер последнего слова.

ЕСТЬ СОЛЬ ЛЮБОВЬ ЖИЗНИ

1 2 3 4

17. Какой из приведенных ниже рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

19. Слова «восходить» и «возродить» имеют:

1) сходное значение; 2) противоположное; 3) ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответом будет 1, если неправильно — 2.

МХОМ ОБОРОТЫ КАМЕНЬ НАБИРАЕТ ЗАРОСШИЙ

21. Какие две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл:

1) Держать нос по ветру. 2) Пустой мешок не стоит. 3) Трое докторов не лучше одного.

4) Не все то золото, что блестит. 5) У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо вопросительного знака?

73 66 59 52 45 38 ?

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и:

1) в июне; 2) марте; 3) мае; 4) ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Все передовые люди — образованные.

Все передовые люди занимают крупные посты.

Некоторые образованные люди занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ сек. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние (в сантиметрах) он пройдет за 5 сек.?

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

Боре столько же лет, сколько Маше.

Маша моложе Жени.

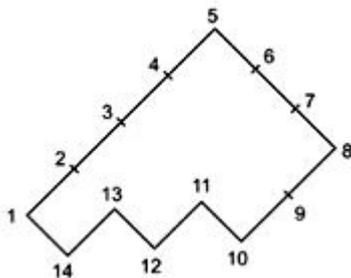
Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 20 нерублей. Сколько килограмм фарша можно купить за 8 нерублей?

28. Слова «растилать» и «растянуть» имеют:

1) сходное значение; 2) противоположное; 3) ни сходное, ни противоположное.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было бы получить квадрат.



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

1) верно; 2) неверно; 3) неопределенно.

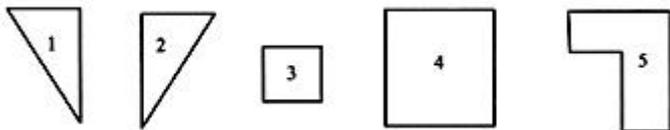
Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей.

Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль стоимостью 2400 нерублей был уценен во время сезонной распродажи на 33,33 %. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Какие три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция?



33. На платье требуется 2,33 м ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений:

1) сходны; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Трое докторов не лучше одного.

Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. Слова «увеличивать» и «расширять» имеют:

1) сходное значение; 2) противоположное; 3) ни сходное, ни противоположное.

36. Смысл двух английских пословиц:

1) схож; 2) противоположен; 3) ни схож, ни противоположен.

Швартоваться лучше двумя якорями.

Не клади все яйца в одну корзину.

37. Коммерсант купил ящик с апельсинами за 36 нерублей. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене за дюжину ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в 1/3 закупочной цены?

38. Слова «претензия» и «претенциозный» имеют:

1 — сходное значение; 2 — противоположное; 3 — ни сходное, ни противоположное.

39. Полкило бананов стоит 1,25 нерублей. Сколько килограммов бананов можно купить за 50 нерублей?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом вы бы его заменили?

$1/4$ $1/8$ $1/8$ $1/4$ $1/8$ $1/8$ $1/4$ $1/8$ $1/6$

41. Слова «отражаемый» и «воображаемый» имеют:

1) сходное значение; 2) противоположное; 3) ни сходное, ни противоположное.

42. Сколько соток составляет участок 70 м на 20 м?

43. Следующие две фразы по значению:

1) сходны; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.

Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5 % случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

45. Одно из чисел ряда не подходит к другим. Какое число надо поставить на его место?

$1/4$ $1/6$ $1/8$ $1/9$ $1/12$ $1/14$

46. Три партнера решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 45000 нерублей, К. — 35000, П. — 20000. Если прибыль составит 24000 нерублей, то на сколько меньше прибыли получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл?

1) Куй железо, пока горячо. 2) Один в поле не воин. 3) Лес рубят, щепки летят. 4) Не все то золото, что блестит. 5) Не по виду суди, а по делам гляди.

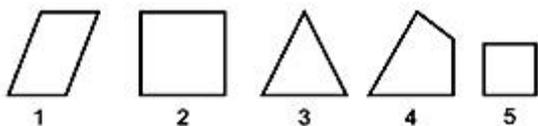
48. Значения следующих фраз:

1) сходны; 2) противоположны; 3) ни сходны, ни противоположны.

Лес рубят, щепки летят.

Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании крупного шрифта на странице уместается 900 слов, мелкого — 1200. Статья занимает 21 страницу. Сколько страниц надо напечатать мелким шрифтом?

Бланк

	от вет								
		1		1		1		1	
		2		2		2		2	
		3		3		3		3	
		4		4		4		4	
		5		5		5		5	
		6		6		6		6	
		7		7		7		7	
		8		8		8		8	
		9		9		9		9	
0		0		0		0		0	

Обработка теста производится при помощи ключа правильных ответов. Подсчитывается общее число совпавших ответов и цифрой фиксируется в бланке протокола ответов в клетке «количество баллов». Затем по таблице норм устанавливается уровень развития общих умственных способностей.

Ключ

№	ответ	№	ответ	№	Ответ	№	ответ	№	ответ
1.	3	11.	3	21.	3, 5	31.	1600	41.	3
2.	3	12.	270	22.	31	32.	1, 2, 4	42.	14
3.	2	13.	4	23.	2	33.	18	43.	1
4.	1	14.	3	24.	1	34.	3	44.	800
5.	3	15.	5	25.	1500	35.	1	45.	1/10
6.	2	16.	4	26.	1	36.	1	46.	2800

7.	4	17.	4	27.	1	37.	4,80	47.	4, 5
8.	1	18.	4	28.	1	38.	1	48.	1
9.	5	19.	3	29.	2, 13	39.	20	49.	3
10.	40	20.	2	30.	3	40.	1/8	50.	17

Выборка	Норма	Уровень	Стандартные отклонения
Школьники 7–9-х классов	9 16 23	низкий средний высокий	7
Школьники 10–11-х классов	17 21 25	низкий средний высокий	4

Приложение № 2

Шкала самооценки (тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина)

Данный тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тревоги".

Шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

E_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E_2 — сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до **30** - низкая тревожность; **31 - 45** - умеренная тревожность; **46** и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к проявлению состояния тревоги в ситуациях оценки собственной компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя "в лучшем свете".

Приложение №3

Тест Люшера

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических, геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов (по Максиму Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция

Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования.

В результате тестирования получаем восемь позиций:

- первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++);
- третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);
- пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =);
- седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

+	+	X	X	=	=	—	—
3	4	1	0	2	5	6	7

Зоны (+ +; x x; = =; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические *потребности*:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основным цветом стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я и 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой A над номером цвета и знаком —, например:

<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
2	1	4

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основным цветом на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-ой позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основным цветом в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

!	!!	!!!
<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
2	1	4

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставятся никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!!	!!!	!
С	С	С
+	+	+
6	0	7

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной

тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком —). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Интерпретация цветных пар по Люшеру

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение, злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активности.

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —».

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из неприятной ситуации.

—1 —0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние, неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации из-за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств.

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состояние из-за неудач в активных, иногда необдуманных действиях.

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей.

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0 —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

Макс Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов). Рассмотрим две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты:

<i>Позиции 1,2</i>	<i>7,8</i>
0 4 XX	0 1 XX
0 6 XX	0 2 XXX
0 7 XXX	0 3 XX
1 7 XX	0 4 XX
2 7 XX	1 2 XXX
3 7 XX	1 3 XXX
4 0 XX	1 4 XXX
4 6 XX	2 0 XX
4 7 XX	2 1 XXX
6 0 XX	2 3 XXX
6 4 XX	2 4 XXX
6 7 XXX	3 0 XX
7 0 XXX	3 1 XXX
7 1 XX	3 2 XXX
7 2 XX	3 4 XXX
7 3 XX	3 5 XX
7 4 XX	4 1

	XXX
7 5 XX	4 2 XXX
7 6 XX	4 3 XXX
	5 3 XX
	6 3 XX

Приложение №4

Методика «Дом - Дерево - Человек» Дж. Бука

Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С. Романова. – СПб.: Речь, 2001. – 529 с.

Предназначение. Проективная методика исследования личности. Предложена Дж. Буком в 1948 г. По мнению Дж. Бука, каждый рисунок - это своеобразный автопортрет, детали которого имеют личностное значение. По рисунку можно судить об аффективной сфере личности, ее потребностях, уровне психосексуального развития и т. д. Помимо использования теста в качестве проективной методики автор демонстрирует возможность определять уровень интеллектуального развития (коэффициент корреляции ранговой с тестами интеллекта составляет 0,41-0,75).

Процедура проведения методики.

Проведению методики предшествуют беседа с клиентом, установление эмоционального контакта, формирование мотивации на выполнение заданий.

Индивидуальное тестирование

При индивидуальном тестировании исследователь помещает перед испытуемым рисуночную форму, так, чтобы он видел только вторую страницу с надписью «Дом», расположенной сверху с точки зрения испытуемого; после чего произносит

Инструкция:

"Нарисуй, пожалуйста, как можно лучше дом, дерево и человека". На все уточняющие вопросы ребенка следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется. Само выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования и беседы после него. Богатую информацию дает наблюдение за тем, как ребенок рисует. Обычно записываются все спонтанные высказывания, отмечаются какие-либо непривычные движения. Когда ребенок заканчивает рисовать, ему задается ряд вопросов о его рисунке. Опрос обычно начинается с рисунка человека.

Если испытуемый выражает отказ, заявляя что он не художник и т. д., исследователь должен убедить испытуемого, что ДДЧ - не тест на художественные способности, что его не интересуют способности испытуемого к рисованию как таковые.

Материал:

- * белый лист бумаги, сложенный пополам и образующий таким образом 4 страницы размером 15x21. Первая страница предназначена для регистрации даты и записи необходимых данных, касающихся испытуемого, последующие три страницы отведены для рисунков и соответственно, озаглавлены Дом, Дерево, Человек; Для рисования дома страница располагается в горизонтальном положении.
- * бланк пострисуночного опроса;
- * несколько простых карандашей № 2 с ластиками (карандаш № 2 выбран, так как оказалось, что он более точно отражают моторный контроль испытуемого, нажим и качество линий и штриховки);

Анализ.

Для анализа рисунков используются три аспекта оценки - детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Интерпретировать значение деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение деталей часто бывает индивидуальным.

Пропорции рисунка отражают психологическую значимость, важность и ценность вещей, ситуаций или отношений, которые непосредственно или символически представлены в рисунке дома, дерева и человека. Пропорции могут рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой.

Перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта.

Протокол обследования

Пока испытуемый рисует дом, дерево и человека, исследователь должен каждый раз записывать:

Рисунк	Названия деталей рисунков в том порядке, в котором они были нарисованы испытуемым	Все спонтанные комментарии	эмоции
Дом			
Дерево			
Человек			

Пост-рисуночный опрос.

После того, как невербальная фаза ДДЧ завершается, исследователь должен предложить испытуемому возможность охарактеризовать, описать и интерпретировать нарисованные объекты и то, что их окружает, а также высказать связанные с ними ассоциации.

Опросник, состоящий из 64 вопросов, имеет «спиралеобразную» структуру, цель которой - избежать формализованных ответов со стороны испытуемого и препятствовать

запоминанию ранее сказанного им в связи с конкретным рисунком. Прямые и конкретные вопросы сменяются более косвенными и абстрактными.

ПРО не является жестко ограниченной процедурой, исследователь всегда может продолжить опрос в продуктивном на его взгляд русле. Во всех случаях он должен определить, какое именно значение имеют для испытуемого стимульные слова «Дом», «Дерево» и «Человек».

Бланк пост-рисуночного опроса

«Человек»

1. Это мужчина или женщина (мальчик или девочка)?
2. Сколько ему (ей) лет?
3. Кто он?
4. Это ваш родственник, друг или кто-нибудь другой?
5. О ком вы думали, когда рисовали?
6. А что он делает? (и где он в это время находится?)
7. О чем он думает?
8. Что он чувствует?
9. О чем вас заставляет думать нарисованный человек?
10. Кого вам напоминает этот человек?
11. Этот человек здоров?
12. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
13. Этот человек счастлив?
14. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
15. Что вы чувствуете по отношению к этому человеку?
16. Считаете ли вы, что это характерно для большинства людей? Почему?
17. Какая на ваш взгляд погода на рисунке?
18. Кого напоминает вам этот человек? Почему?
19. Чего больше всего хочет человек? Почему?
20. Как одет этот человек?

«Дерево»

- Др1. Что это за дерево?
- Др2. Где в действительности находится это дерево?
- Др3. Каков приблизительный возраст этого дерева?
- Др4. Это дерево живое?
- Др5.
- А. (Если испытуемый считает, что дерево живое)
- а) Что именно на рисунке подтверждает, что дерево живое?
- б) Нет ли у дерева какой-то мертвой части? Если есть, то какая именно?
- в) Чем, по вашему мнению, вызвана гибель дерева?
- г) Как вы думаете, когда это произошло?
- Б. (Если испытуемый считает, что дерево мертвое)
- а) Чем, по вашему мнению, вызвана гибель дерева?
- б) Как вы думаете, когда это произошло?
- Др6. Как вы думаете, на кого это дерево больше похоже на мужчину или на женщину?
- Др7. Что именно в рисунке подтверждает вашу точку зрения?
- Др8. Если бы здесь вместо дерева был человек, в какую сторону он бы смотрел?
- Др9. Это дерево стоит отдельно или в группе деревьев?
- Др10. Когда вы смотрите на рисунок дерева, как вам кажется, оно расположено выше вас, ниже вас или находится на одном уровне с вами?
- Др11. Как вы думаете, какая погода на этом рисунке?
- Др12. Есть ли на рисунке ветер?
- Др13. Покажите мне, в каком направлении дует ветер?
- Др14. Расскажите подробнее, что это за ветер?

- Др15. Если бы на этом рисунке вы нарисовали солнце, где бы оно располагалось?
Др16. Как вы считаете, солнце находится на севере, востоке, юге или западе? Др17. О чем заставляет вас думать это дерево?
Др18. О чем оно вам напоминает?
Др19. Это дерево здоровое?
Др20. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
Др21. Это дерево сильное?
Др22. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
Др23. Кого вам напоминает это дерево? Почему?
Др24. В чем больше всего нуждается это дерево? Почему?
Др25. Если бы вместо птицы (другого дерева или другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к основному дереву), был человек, то кто бы это мог быть?

«Дом»

- Д1. Сколько этажей у этого дома?
Д2. Этот дом кирпичный, деревянный или еще какой-нибудь? Д3. Это ваш дом? (если нет, то чей он?)
Д4. Когда вы рисовали этот дом, кого вы представляли себе в качестве его хозяина?
Д5. Вам бы хотелось, чтобы этот дом был вашим? Почему?
Д6. Если бы этот дом был вашим и вы бы могли распоряжаться им, так как вам хочется:
а) Какую комнату вы бы выбрали для себя? Почему?
б) С кем бы вы хотели жить в этом доме? Почему?
Д7. Когда вы смотрите на рисунок дома, он вам кажется расположенным близко или далеко?
Д8. Когда вы смотрите на рисунок дома, вам -кажется, что он расположен выше вас, ниже вас или примерно на одном уровне с вами?
Д9. О чем вас заставляет думать этот дом?
Д10. О чем он вам напоминает?
Д11. Этот дом приветливый, дружелюбный?
Д12. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
Д13. Считаете ли вы, что эти качества свойственны большинству домов? Почему?
Д14. Какая, по вашему мнению, погода на этом рисунке?
Д15. О ком вас заставляет думать этот дом? Почему?
Д16. В чем больше всего нуждается этот дом? Почему?
Д17. Куда ведет этот дымоход?
Д18. Куда ведет эта дорожка?
Д19. Если бы вместо дерева (куста, ветряной мельницы или любого другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к самому дому) был человек, то кто бы это мог быть?

Материал взят из книги А.Л.Венгер, Г.А. Цукерман «Психодиагностическое обследование младших школьников» – М., 2004 г.

Интерпритация

ДОМ

Дом ассоциируется у ребенка с его семьей: рисунок отражает его представления о домашней жизни. Кроме того, разные части его ассоциируются с разными аспектами жизни. Так, *двери и окна* символизируют *связь с внешним миром. Стены – опора, обеспечивающая дому устойчивость; это также защита* от неблагоприятных внешних условий. Еще более *выражена защитная функция крыши.* При анализе изображения дома следует обращать внимание как на особенности рисунка в целом, так и на отдельные детали.

Одним из важных показателей является *размер рисунка.* Размер дома важно сопоставить с размерами остальных рисунков (дерева и человека): *если все рисунки мелкие, то это частый признак снижения настроения, депрессивных тенденций.* Для депрессии

особенно характерны мелкие рисунки, помещенные в углу листа. Если же дом нарисован особо маленьким, в то время как размер остальных рисунков не уменьшен, то это обычно свидетельствует об ослаблении семейных связей, отсутствии у ребенка «чувства дома», об ощущении своей незащищенности. Особенно мелкий рисунок дома нередко также служит признаком сниженной самооценки.

Если все рисунки особо велики (каждый из них занимает лист практически целиком), то это частый признак состояния тревоги. Увеличение размера всех рисунков характерно также для импульсивных детей. Если же дом нарисован особо большим (занимающим почти весь лист), в то время как размер остальных рисунков не увеличен, то это может быть проявлением того, что весь мир для ребенка исчерпывается его домом семьей. Для дошкольника такое ощущение нормально; в возрасте старше 7 лет это уже проявление определенных психологических проблем (например, недостаточной самостоятельности ребенка, его чрезмерной замкнутости на родителях).

Из деталей особое внимание следует обратить на окна и двери. Если изображены большие окна и дверь (особенно – открытые), то это признак стремления к широким контактам. Такие рисунки характерны для экстравертных, общительных детей. Напротив, особо маленькие окна и дверь типичны для интровертных, замкнутых детей. Зарешеченные окна – это, как правило, признак того, что ребенок боится агрессии, у него имеется потребность в защите от потенциально опасного окружения. Так же интерпретируются и оконные рамы в том случае, когда они утрированы и внешне напоминают решетку. Возможно и другое значение решеток: они могут выражать ощущение своей несвободы, полной зависимости от родителей («тюремная решетка»). Весьма часто оба значения сочетаются, так как источником боязни окружающего мира часто являются высокая зависимость ребенка от родителей.

Подчеркнутые стены (выделенные линией с сильным нажимом или многократно наведенными линиями) указывают на потребность ребенка в надежности и, следовательно, на недостаточную уверенность в себе. Стремление защититься от окружающего мира часто проявляется в изображении забора, окружающего дом.

В рисунке дома обнаруживаются те же проявления тревожности, что и в рисунке человека: неуверенная линия, как бы состоящая из отдельных коротких отрезков, стирания, исправления. Если эти признаки присутствуют в рисунке дома и отсутствуют в других рисунках, то это значит, что тревогу у ребенка вызывает тематика, связанная с его домом и семьей (в частности, такое бывает у беженцев, лишившихся своего дома, у детей, родители которых недавно развелись и т.п.).

В рисунке дома выразительно проявляется демонстративность. Ее признаки – это различные украшения: занавески и цветы на окнах, наличники, конек на крыше, колонны, карнизы. О демонстративности свидетельствует также изображение не обычного дома, а виллы, дворца, теремка, церкви.

В ответах на вопрос о том, кто живет в доме, может проявиться такая тенденция, как стремление избавиться от чрезмерной опеки родителей (в этом случае часто утверждается, что в доме живет ребенок причем его родители не упоминаются). Высказывание о том, что в доме живет только один человек, свидетельствует о чувстве одиночества, депрессивных тенденциях. Так же интерпретируется указание на то, что в доме живут «старые люди», «старички» (если в доме отсутствуют молодые жильцы).

ДЕРЕВО

В рисунке дерева проявляются представления ребенка, относящиеся к росту, развитию, связям с окружающей средой.

Особенности линий и общий размер рисунка интерпретируется так же, как и в рисунке человека. Следует учесть только, что **стандартный рисунок дерева заметно крупнее стандартного рисунка человека.** Уменьшенным можно считать дерево,

занимающее по вертикали менее 1/3 листа, увеличенным – только если оно занимает практически весь лист.

Наклонный ствол (когда дерево производит впечатление неустойчивого или падающего) – признак сенсомоторных нарушений. Они часто свидетельствуют об импульсивности и о наличии органического поражения мозга. О том же говорит грубая асимметрия рисунка или ветки с одной стороны ствола заметно короче, чем с другой.

Наиболее богатую информацию в рисунке дерева дает изображение ветвей. Широко расходящиеся в стороны ветки (*широкая крона*) обычно свидетельствуют об экстравертности, направленности ребенка на общение. Изображение узкой кроны (например, как у пирамидального тополя) характерно для интровертных детей с низкой потребностью в общении (или опасующихся общения). Направление веток вверх – признак активности, оптимистического отношения к жизни. Опущенные вниз ветки (как у плакучей ивы) – частый признак упадка сил, сниженного настроения, депрессивного или субдепрессивного состояния. Обрубленные или обломанные ветки часто встречаются на рисунках детей, переживших психическую травму (насилие, смерть кого-то из близких, развод родителей, тяжелый конфликт в школе, войну и т.п.). Ветки, заканчивающиеся остриями наподобие штыка или кинжала, часто изображаются агрессивными детьми.

Изображение особо большой кроны дерева, особенно в случае ее слабой проработанности, эскизности, – частый признак того, что ребенок больше склонен к мечтам и абстрактным планам, чем к реальной деятельности и конкретному планированию своих действий. Тщательная проработка кроны, напротив, характерна для детей, склонных к детальному планированию действий. Повышенная тщательность, прорисовка каждого листика – признак ригидности, склонности к застреванию на мелких деталях. Отсутствие листвы (изображение осеннего или зимнего дерева) часто встречается при сниженном настроении, депрессивных тенденциях.

Корни дерева интерпретируются как показатель отношения ребенка к своему прошлому («корням» в широком смысле слова). При наличии опорной линии, изображающей землю, отсутствие на рисунке корней нормально. Если же опорная линия отсутствует, а дерево изображено как бы обрезанным снизу (без корней и без расширения ствола в нижней части), то это рассматривается как признак слабой бытовой ориентации, отсутствия серьезной привязанности к дому и семье. Чрезмерно большие, подробно вырисованные корни скорее свидетельствуют об острой потребности в опоре и привязанности, чем об их наличии. Очень показательны подробно вырисованные корни без изображения земли или висящие над землей. Подобные рисунки часто встречаются у беженцев, эмигрантов и других детей, лишившихся привычной почвы.

Из дополнительных деталей наиболее информативно довольно частое на детских рисунках изображение дупла. Его интерпретируют как показатель того, что в прошлом ребенок перенес психическую травму (так как дупло – это болезнь дерева). Однако если в дупле нарисована птица или белка, то оно интерпретируется иначе: как свидетельство потребности в защищенности и уюте (обычно при ощущении их недостаточности).

Подробное изображение коры, так же, как панцирь или броня в рисунке несуществующего животного, указывает на боязнь агрессии и потребность в защите. Если вокруг дерева изображаются цветы, грибы или ягоды, то это, как и любое украшательство, признак демонстративности.

РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА

Показатели тревожности, острой тревоги, страхов

Наиболее распространенный признак тревожности – многочисленные самоисправления, особенно показательны бессмысленные исправления (то есть такие, которые не ведут к реальному улучшению результата). Исправления могут вноситься со стиранием прежних линий или без стирания (в последнем случае вместо одной линии появляется несколько).

Характерным признаком тревожности – линия, состоящая из отдельных мелких штрихов, когда ребенок опасается, что если он проведет ее сразу (одним движением), то она может пойти не туда, куда нужно. Для тревожных детей типична штриховка всего рисунка или какой-либо его части. При острой тревоге штриховка обычно бывает размашистой, небрежной.

При повышенной тревожности, а особенно – при наличии страхов часто изображаются глаза преувеличенного размера. Особенно характерно зачернение (штриховка с сильным нажимом) радужки или всего глаза. В этом случае можно предположить, что у ребенка имеется фобия (например, страх темноты, высоты, животных, замкнутых пространств или еще чего-либо).

Для состояния острой тревоги типично резкое увеличение размеров рисунка, так что он занимает практически весь лист (а иногда и не помещается на листе).

Для того чтобы выдвинуть предположение о повышенном уровне тревожности, достаточно хотя бы одного из перечисленных признаков.

Показатели демонстративности

Демонстративность проявляется прежде всего в украшательстве, наличии необязательных деталей (например, оборок, кармашка, рисунка на платье, перьев на шляпе). Необязательные детали в рисунке человека не следует путать с второстепенными. Так, шея и уши – детали, обязательные для каждого человека, хотя и второстепенные по сравнению с туловищем, ртом или глазами; а вот бантики на туфлях – деталь сугубо факультативная, украшательская. Из второстепенных (но обязательных) деталей демонстративные дети предпочитают ресницы, прическу, нередко тщательно вырисовывают губы.

Для демонстративных детей типично изображение не «просто человека», а определенного персонажа: короля, принцессы, рыцаря, клоуна, феи, бандита и т.п. По сравнению с тенденцией к украшательству этот признак является второстепенным.

Показатели импульсивности

При повышенной импульсивности линии часто не доводятся до конца (контур оказывается незамкнутым) или, наоборот, «проскакивают» дальше, чем нужно. Рисунок выполняется очень быстро. Низка детализированность рисунка, причем, в отличие от низкой детализированности при астенизации, для импульсивных детей типична линия с сильным нажимом.

К признакам импульсивности относятся также грубые нарушения симметрии, «падающая» (наклоненная) фигура, неудачное размещение рисунка на листе (не хватает места для ног или же изображенный человек упирается головой в верхний обрез листа).

Показатели астенизации, депрессивных тенденций, эмотивности

При астении рисунок выполняется с очень слабым нажимом на карандаш (так что иногда линия бывает почти не видна). Характерна крайне низкая детализированность рисунка.

Сильно варьирующий нажим, когда одни линии проведены со слабым нажимом, другие – с сильным, характерен для высокой эмоциональной лабильности (эмотивности). Он позволяет предположить, что у ребенка может часто и легко, без видимой причины, изменяться настроение.

Депрессивные тенденции проявляются в уменьшении размеров рисунка (рисунок занимает менее 1/3 листа по вертикали). Весьма типично также помещение рисунка в углу листа. Депрессивные тенденции часто сочетаются с астенизацией, однако встречаются и другие формы депрессивных и субдепрессивных состояний.

Показатели особенностей сферы общения

Основным показателем интровертности – экстравертности служит поза изображенного человека. Интровертная поза – руки прижаты к телу или сведены вместе (так, что они оказываются внутри контура тела), ноги поставлены близко одна к другой. Экстравертная поза – руки и ноги широко расставлены. Для интровертов характерно

изображение длинной, вытянутой вверх фигуры, для экстравертов – широкой. У интровертов фигура чаще выглядит угловатой, у экстравертов – округлой.

Показатели эмоциональной насыщенности общения

Важнейший показатель эмоциональной насыщенности общения – *руки*. Резко уменьшенные (редуцированные) руки или отсутствие рук обычно говорит о недостаточной практике общения, которая может быть вызвана разными причинами. Это может быть сильная интровертность или аутизация (тогда отсутствие кистей сочетается с признаками интровертности). Возможен вариант широкого, но формального, поверхностного общения (тогда отсутствие кистей сочетается с экстравертной позой). Отсутствие кистей может быть также признаком не владения средствами общения, то есть неумения общаться. Отсутствие кистей рук может быть мотивированным (руки за спиной или в карманах) и немотивированным (руки как бы обрезаны). Интерпретация в обоих случаях одинакова.

Резкая преувеличенность кистей, особо длинные пальцы при экстравертной позе – это, как правило, показатель очень напряженной, но неудовлетворенной потребности в общении.

Помещение рисунка на краю листа - генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

- а) правая сторона - будущее, левая - прошлое,
- б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом,
- в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона - эмоциональные, правая интеллектуальные.

Перспектива

Перспектива "над субъектом" (взгляд снизу вверх) - чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдаль - желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки "потери перспективы" (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены - не умеет изображать глубину) - сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) - чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка

Размещение рисунка над центром листа - чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа - незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа - чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа - акцентирование прошлого.

Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа - склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа - субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа - фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа - желание "убежать" в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль над ситуацией.

Выход за верхний край листа - фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые - ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно - в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем - указание на неспособность к четкой позиции.

Симптомокомплексы признаков, выделенных по методике ДДЧ Р.Ф. Беляускайте.

Симптомокомплекс	Симптом	Балл
Враждебность		
1.	Отсутствие окон	0,2
2.	Дверь—замочная скважина	0,1
3.	Очень большое дерево	0,1
4.	Дерево с края листа	0,1
5.	Обратный профиль дерева, человека	0,1
6.	Ветки двух измерений, как пальцы	0,1
7.	Глаза - пустые глазницы	0,2
8.	Длинные острые пальцы	0,2
9.	Оскал, видны зубы	0,1
10.	Агрессивная позиция человека	0,2
11.	Другие возможные признаки	0,1
Конфликтность (фрустрация)		
1.	Ограничения пространства	0,1,2,3
2.	Перспектива снизу (взгляд червя)	0,1,2,3
3.	Перерисовывание объекта	0,2
4.	Отказ рисовать какой-либо объект	0,2
5.	Дерево, как два дерева	0,2
6.	Явное несоответствие качества одного из рисунков	0,2
7.	Противоречивость рисунка и высказывания	0,1
8.	Подчеркнутая талия	0,1
9.	Отсутствие трубы на крыше	0,1
10.	Другие возможные признаки	0,1
Незащищенность		
1.	Рисунок в самом центре листа	0,1,2,3
2.	Рисунок в верхнем углу листа	0,1,2,3
3.	Дом, дерево с самого края	0,1,2
4.	Рисунок в низу листа	0,1,2,3
5.	Много второстепенных деталей	0,1,2,3

6.	Дерево на горе	0,1
7.	Очень подчеркнутые корни	0,1
8.	Непропорционально длинные руки	0,1
9.	Широко расставленные ноги	0,1
10.	Другие признаки	0,1

Тревожность

1.	Облака	0,1,2,3
2.	Выделение отдельных деталей	0,1
3.	Ограничение пространства	0,1,2,3
4.	Штриховка	0,1,2,3
5.	Линия с сильным нажимом	0,1
6.	Много стирания	0,1,2
7.	Мертвое дерево, больной человек	0,2
8.	Подчеркнутая линия основания	0,1,2,3
9.	Толстая линия фундамента дома	0,2
10.	Интенсивно затушеванные волосы	0,1
11.	Другие признаки	0,1

Недоверие к себе

1.	Очень слабая линия рисунка	0,2
2.	Дом с краю листа	0,1
3.	Слабая линия ствола	0,1
4.	Одномерное дерево	0,1
5.	Очень маленькая дверь	0,1
6.	Самооправдывающие оговорки во время рисования прикрывание рисунка рукой	0,1
7.	Другие признаки	0,1

Чувство неполноценности

1.	Рисунок очень маленький	0,1,2,3
2.	Отсутствие руки, ноги	0,2
3.	Руки за спиной	0,1
4.	Непропорционально короткие руки	0,1
5.	Непропорционально узкие плечи	0,1
6.	Непропорционально большая система веток	0,1
7.	Непропорционально крупные двумерные листья	0,1
8.	Дерево, умершее от гниения	0,1
9.	Другие признаки	0,1

Трудности общения

1.	Отсутствие двери	0,2
2.	Очень маленькая дверь	0,1
3.	Отсутствие окон	0,2
4.	Окна - отверстия без рамы	0,1
5.	Излишне закрытые окна	0,1
6.	Выделенное лицо	0,1
7.	Лицо, нарисованное последним	0,1
8.	Отсутствие основных деталей лица	0,2
9.	Человек, нарисованный схематично, из палочек	0,2
10.	Дом, человек – профиль	0,1

11.	Дверь без ручки	0,1
12.	Руки в оборонительной позиции	0,1
13.	Высказывание о нарисованном человеке как об одиноком, без друзей	0,1
14.	Другие признаки	0,1

Депрессивность

1.	Помещение рисунка в самый низ листа	0,1,
2.	Вид дерева, дома сверху	0,1,2,3
3.	Линия основания, идущая вниз	0,1
4.	Линия, слабеющая в процессе рисования	0,2
5.	Сильная усталость после рисования	0,2
6.	Очень маленькие рисунки	0,1
7.	Другие возможные признаки	0,1

Критерии количественной оценки.

1. Отсутствие признака всегда оценивалось в 0 баллов.
2. Ряд признаков оценивался в зависимости от степени выраженности (присутствие признака на одном из рисунков – 1 балл, на двух – 2 балла и на всех трех рисунках – 3 балла)
3. Большая часть признаков оценивалась на основе их значимости при интерпритации 1 или 2 баллами.

Выраженность каждого из симптомокомплексов определялась по сумме баллов его признаков.

Приложение №5

Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека. Методика диагностики акцентуаций характера.

Цель: выявить типы акцентуаций характера.

Описание методики

Опросник К.Леонгарда –Г.Шмишека - личностный опросник, который предназначен для диагностики типа акцентуации характера, является реализацией типологического подхода к ее изучению. Опубликован Г. Шмишеком в 1970 г.

Теоретические основы

Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда. В соответствии с этой концепцией все черты личности могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты - стержень личности, они определяют ее развитие, процессы адаптации, психическое здоровье. При значительной выраженности основные черты характеризуют личность в целом. В случае воздействия неблагоприятных факторов они могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы К. Леонгардом акцентуированными. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических. Это случай «заострения» определенных, присущих каждому человеку, особенностей. По К. Леонгарду, в акцентуированных личностях потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

С помощью данной методики определяются следующие 10 типов акцентуации характера (по классификации К.Леонгарда):, которые достаточно произвольно разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный).

1. **Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.
2. **Педантичный тип.** Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.
3. **Застревающий тип.** Характерна чрезмерная стойкость аффекта.
4. **Возбудимый тип.** Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. **Гипертимический тип.** Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.
6. **Дистимический тип.** Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.
7. **Тревожно-боязливый.** Склонность к страхам, робость и пугливость.
8. **Циклотимический тип.** Смена гипертимических и дистимических фаз.
9. **Аффективно-экзальтированный.** Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали. Восторг и печаль — основные сопутствующие этому типу состояния.
10. **Эмотивный тип.** Родственен аффективно-экзальтированному, но проявления не столь бурны. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.

Методика состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет». Разработан также сокращенный вариант опросника. Существует два варианта данной методики:

- Взрослый вариант опросника
- Детский вариант опросника

Оба варианта состоят из одинакового количества вопросов, имеют одинаковые типы акцентуаций личности и одинаковые методы обработки результатов. Различия состоят только в формулировке вопросов, описание опросника и определение доминирующих акцентуаций характера одинаково как для взрослых, так и для детей.

Материал: для проведения исследования необходимо приготовить бланки протокола, ручку или карандаш для заполнения тестового бланка и текст опросника. Для обработки результатов используются «ключи».

Процедура проведения

Прочитать инструкцию и проверить, правильно ли она воспринята. Проследить за правильностью заполнения бланка протокола. Методику можно применять, начиная с 11-12 лет, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании.

Опросник составлен из 88 вопросов, ответы на которые проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+», если ответ утвердительный (да) и «минус», если ответ отрицательный (нет). Для обработки результатов необходимо изготовить ключи по типу трафаретов, которые накладываются на регистрационный лист, заполненный испытуемым, осуществляется подсчет ответов соответствующий ключам.

Опросник Леонгарда – Шмишека (вариант для детей и подростков).

Инструкция:

«Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь»

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты плачешь?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты умный (сильный), как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?

8. Бывают ли дни, когда ты без всякой причины на всех сердишься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Бывает ли, что что-то тебе ужасно нравится?
11. Умеешь ли ты выдумывать новую игру?
12. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-то обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, спортивной секции?
16. Когда ты был маленьким, боялся ли ты грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур аккуратным и старательным?
18. Зависит ли твое настроение от школьных и домашних дел?
19. Любят ли тебя все твои знакомые?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немножко грустно?
22. Переживал ли ты горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты против несправедливости по отношению к тебе?
25. Стрелял ли ты когда-нибудь из рогатки в собак и кошек?
26. Раздражает ли тебя, если занавес или скатерть висят неровно? Стараешься ли ты её поправить?
27. Когда ты был маленький, ты боялся оставаться дома один?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты один из лучших учеников в классе?
30. Легко ли ты сердишься?
31. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты развеселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-нибудь то, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную комнату?
39. Ты больше любишь медленную и точную работу, чем быструю и не такую точную?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках или вечерах в школе?
42. Ты когда-нибудь убежал из дома?
43. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
44. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с учителями или ребятами настолько, что не мог пойти в школу?
45. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если кого-то обидел?
47. Любишь ли ты животных?
48. Бывало ли с тобой, что ты, уходя из дома, возвращался проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родителями должно что-то случиться?
50. Твое настроение иногда зависит от погоды, как ты думаешь?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе?
52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если что-то тебе не удастся, можешь ли ты отчаяться?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упрямо (упорно) ли ты добиваешься цели, даже если встречаешь трудности?

57. Плакал ли ты когда-нибудь из-за грустного фильма или книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты, и даешь ли списывать?
60. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль?
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя так, чтобы он этого не замечал?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Бывают ли с тобой несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты? Как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке (любишь ли ты читать со сцены стихи)?
74. Мечтаешь ли ты?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывает ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлечь гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе у твоих близких друзей?
80. Можешь ли ты из-за ошибки, помарки переписать страницу в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Не бывало ли у тебя желания прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселые?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты неожиданные для себя поступки?
87. Чаще ты говоришь мало, чем много? Молчалив ли ты?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом кружке, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Обработка результатов

Ключ

После заполнения бланка подсчитывается число баллов отдельно по каждому из 10 типов акцентуаций в следующей последовательности:

Подсчитайте количество ответов «Да» (+) на одни указанные вопросы и количество ответов «Нет» (—) на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число.

1. Гипертимные

«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 «-»: нет

Сумму x на 3.

2. Застревающие, ригидные

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 «-»: 12, 46, 59

Сумму x на 2.

3. Эмотивные, лабильные

«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 «-»: 25

Сумму x на 3.

4. Педантичные

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 «-»: 36

Сумму x на 2.

5. Тревожные

«+» 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 «-»: 5

Сумму x на 3.

6. Циклотимные

«+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 «-»: нет

Сумму x на 3.

7. Демонстративные

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 «-»: 51

Сумму x на 2.

8. Неуравновешенные, возбудимые

«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 «-» нет

Сумму x на 3.

9. Дистимичные «+» 9, 21, 43, 75, 87 «-»: 31, 53, 65

Сумму x на 3.

10. Экзальтированные

«+»: 10, 32, 54, 76 «-»: нет

Сумму x на 6.

После обработки анкеты записывается число баллов, полученное для каждого типа акцентуации. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации - 24 балла.

18-24 балла – выраженная акцентуация по данному типу.

12-17 баллов – скрытая акцентуация.

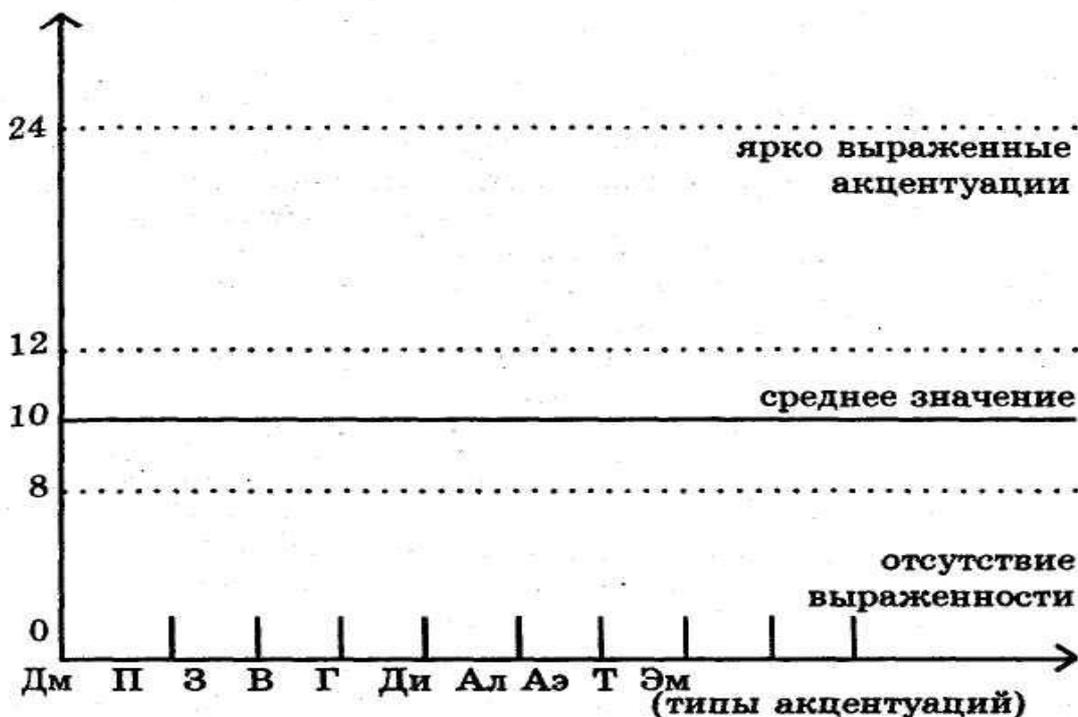
Менее 12 баллов – отсутствие акцентуации по данному типу.

Признаком акцентуации считается показатель выше 12 баллов. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля личностной акцентуации».

Профиль характера

Полученные данные откладываются на специальной шкале

Шкала акцентуаций характера



Интерпретация результатов

Максимальная сумма баллов получаемых в результате тестирования - 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной.

Выделенные К. Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы:

Акцентуации характера:

- демонстративный,
- педантичный,
- застревающий,
- возбудимый.

Акцентуации темперамента:

- гипертимический,
- дистимический,
- тревожно-боязливый,
- циклотимический,
- аффективный,
- эмотивный.

Типы акцентуации

1. Демонстративный тип

Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип

Его характеризует умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится

добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип

Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип

Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип

Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип

Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможенны, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни.

Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип

Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток,

8. Экзальтированный тип

Яркая черта этого типа — способность восторгаться, восхищаться, а также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние — от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9. Эмотивный тип

Этот тип родствен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная их черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. Циклотимический тип

Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. Плохие дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

Опросник Леонгарда-Шмишека/Бланк ответов

Ф.И.О.: _____

Возраст: _____ Дата _____

Инструкция: Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

1		23		45		67	
2		24		46		68	
3		25		47		69	
4		26		48		70	
5		27		49		71	
6		28		50		72	
7		29		51		73	
8		30		52		74	
9		31		53		75	
10		32		54		76	
11		33		55		77	
12		34		56		78	
13		35		57		79	
14		36		58		80	
15		37		59		81	
16		38		60		82	
17		39		61		83	
18		40		62		84	
19		41		63		85	
20		42		64		86	
21		43		65		87	
22		44		66		88	

Модуль 6. Организация социально-психологической работы с детьми, пострадавшими от насилия и преступных посягательств, по телефону

1. Пояснительная записка к модулю программы

Одной из наиболее актуальных социальных проблем современного общества на протяжении ряда лет остается проблема насилия и жестокого обращения с детьми. Ребенок может столкнуться с насильственными действиями в любое время и в любой ситуации: в среде сверстников, в школе, в общественном месте. Исключением не является и семья, несмотря на то, что она главным образом призвана обеспечивать безопасность ребенка, которая является необходимым фактором его нормального развития.

Согласно статистике ежегодно отмечается увеличение числа детей, пострадавших от насилия и жестокого обращения в различных его формах и проявлениях. Причины могут быть самые различные: социально-экономическая нестабильность общества, неблагоприятные социально-бытовые условия жизнедеятельности семей, изменения ценностных ориентаций людей, чрезмерная занятость родителей, несформированность родительских компетенций, настрой на применение жестоких форм воспитания, разводы .

На почве каждого из этих факторов могут развиваться разные формы насилия, цель которых – подчинение и контроль одного человека над другим разными способами (изоляция, запугивание, манипулирование, угрозы, эмоциональное насилие, экономическое насилие, физическое насилие, сексуальное насилие). Насилие нарушает право другого человека быть личностью.

Насилие и жестокое обращение с детьми со стороны родителей и сверстников отражает общую дисгармонию, существующую во взаимоотношениях в современном обществе, свидетельствует о нездоровой социально-нравственной обстановке в нем.

Телефонное консультирование в современном обществе сталкивается с широким спектром психологических и социальных проблем, в том числе и с проблемами насилия. Обращение на телефон зачастую является единственной возможностью ребенка рассказать о своей проблеме в безопасной среде. Создание безопасной, доверительной среды является приоритетной задачей консультанта. Зачастую специалисты при телефонном консультировании испытывают ряд трудностей связанных с определением видом возможной помощи, поиском ресурсов, получением согласия на передачу случая для оказания помощи ребенку.

Цель:

Методическая поддержка специалистов при оказании социально – психологической помощи детям, пострадавшим от насилия

2. Содержание модуля программы

Общие принципы телефонного консультирования

Дети и подростки в полной мере пользуются всеми правами, которые присущи и совершеннолетним абонентам. Ребенок должен восприниматься консультантом как человек, которому присуща компетентность той или иной степени в разрешении сложных жизненных ситуаций. При работе специалистами должен быть использован партнерский подход.

Использование активного слушания не только способствует изменениям эмоционального состояния, но и стимулирует развитие эго-идентичности, самооценки и уверенности в собственных силах молодых собеседников. Консультанту следует помнить, что решение, вытекающее из результатов совместной работы, касается конкретного абонента и его жизни. Помимо проработки актуальной проблемной ситуации стоит определить его психологическую готовность к совладанию с событиями ближайшего будущего.

При слушании необходимо обращать внимание:

- О чем говорит с вами абонент, не стараясь оценивать ситуацию, и не вынося заранее суждение;
- Устанавливая отношения доверия, помогать говорить о сложных проблемах;
- Не избегать сложных тем. Обращать особое внимание на ситуации насилия и жестокости, суицидальные тенденции абонента;
- Принимать позвонившего всерьез. Обсуждение сложных для ребенка тем может начаться с розыгрыша или шутки. Приняв ситуацию ребенка всерьез мы даем ему возможность открыто обсуждать серьезные проблемы;;
- Задавать «открытые вопросы». Вопросы, которые требуют больше, чем просто «да» или «нет».
- Предоставлять абоненту личное пространство. Не бойтесь периодов молчания: не беспокойтесь о том, что сказать дальше, не давайте советов, а помогайте исследовать возможности.

В самом общем виде проработка состоит в уточнении того, каковы его знания о природе человеческих отношений, определении, существуют ли у него необходимые силы для решения кризисной ситуации, есть ли информационная обеспеченность.

Среди наиболее серьезных проблем связанных с насилием и жестоким обращением можно выделить:

- ✓ хулиганство (bullying), когда ребенок рассказывает о переживаниях, связанных с фактами словесных оскорблений, угроз физического насилия, запугиваний, вымогательства, издевательского отношения (если ребенка обзывают или дразнят), краж или ограблений со стороны сверстников или более старших в школе или на улице;
- ✓ взаимоотношения в семье, преимущественно конфликты поколений (психологическое насилие, пренебрежение нуждами ребенка);
- ✓ физическое насилие;

- ✓ беспокойство о других — переживания опасений или тревоги по поводу насилия в отношении сверстников, друзей, родителей;
- ✓ сексуальное насилие.

Большая часть из отмеченных проблем вызывает у детей и подростков кризисные состояния. Проблемы возникают при психологически трудных или непереносимых (критических) ситуациях и проявляются в форме преходящих состояний психического напряжения, замкнутости, агрессивности, пассивности или эмоциональных расстройств. Критическую ситуацию у детей и подростков может обусловить фрустрация или конфликт.

Устанавливая отношения доверия и уважая личность ребенка, они предоставляют ему в критической ситуации эмоциональную поддержку, уважение, ободрение и необходимую информацию. Имеет смысл принять во внимание психологическую суть переживаемого кризиса в контексте фрустрации или конфликта. Фрустрацию можно существенно уменьшить, занявшись проработкой возможностей реализации мотива поведения, заблокированного преградой. Конфликт может начать разрешаться при прояснении жизненных мотивов и отношений собеседника.

Принципы телефонной помощи детям, пострадавшим от насилия

Анонимность

Конфиденциальности;

Уважение

- оценка доверия, оказанного обращением за помощью;
- конфиденциальность;
- учет половых и культуральных особенностей жертвы.

Подтверждение

- высказываний абонента и необходимости выразить свои чувства;
- реальности, что жертва осталась в живых и имеет достаточно личных сил, чтобы справиться с травмой;
- естественности и адекватности ее чувств;
- позитивное объяснение проявлений психологической защиты.

Убеждение

- что жертва не виновата;
- что она преодолит свои переживания, страхи и ночные кошмары, являющиеся «работой горя»;
- что имеются необходимые для преодоления силы и ресурсы;
- следует определить, что, когда и кому рассказывать о случившемся.

Предоставление максимальных возможностей

- предоставьте ей инициативу в процессе консультирования;
- дайте необходимую информацию, не заставляя принимать ответственность за случившееся;
- не утверждайте, что необходимо лечение;
- не интересуйтесь деталями происшедшего, если этого не требуется в терапевтических целях.

Важное значение имеет следование четким юридическим нормам и административным правилам в отношении конфиденциальности, особенно в случаях жестокого обращения, насилия над ребенком или информации, сообщаемой «третьим лицам».

Консультанты не полномочны защитить ребенка непосредственно, но им следует быть оперативными в осуществлении компетентных отсылок в соответствующие социальные службы или правоохранительные органы, а также сообщать о фактах жестокого обращения в компетентные органы.

В телефонном консультировании встречаются следующие типы обращений:

- ✓ непосредственно от жертвы насилия, различающиеся по времени — сразу после происшедшего или с определенной экспозицией;
- ✓ обращения друзей или родственников жертвы;
- ✓ обращения абонентов, испуганных слухами или фактами насилия, желающих получить информацию и поддержку.

При консультировании жертв насилия необходимо:

- ✓ Обеспечить возможно более полное и безусловное принятие.
- ✓ Способствовать повышению самооценки.
- ✓ Помочь составить конкретный план поведения в обстоятельствах, связанных с насилием (информация о милиции, суде, медицинских процедурах).
- ✓ Помочь определить основные проблемы.
- ✓ Помочь мобилизовать системы поддержки личности.
- ✓ Помочь осознать серьезность происшедшего.
- ✓ Помочь осознать необходимость затрат времени на выздоровление.
- ✓ Выявить и укрепить сильные стороны личности абонента.

Насилие переживается как потеря контроля над собственной жизнью. Поэтому задача консультанта состоит в том, чтобы помочь восстановить контроль, помогая делать выбор и принимать решения, касающиеся жизни. В задачу консультанта не входит объяснение того, что нужно делать, напротив, нужно дать возможность самому человеку принять это решение. Бывает так, что клиент требует дать совет. В этом случае важно помочь им самим найти решение, попытавшись переадресовать вопрос обратно.

В отношениях с клиентом, обратившимся за помощью, важно не вставать на позицию судьи. Это значит избегать не только прямых оценочных суждений по поводу их жизненных принципов или образа жизни, но и не допускать в своем отношении к ним даже косвенных намеков на оценку. Также важно удерживаться даже от незначительного давления в принятии ими решения. Следует лишь откликаться на их потребности, поскольку именно они определяют «повестку дня».

Иногда клиенту необходима помощь, которую не в состоянии оказать консультант. В этом случае следует вместе обсудить пределы возможной

помощи и попытаться найти информацию о том, где может быть оказана помощь, в которой клиент нуждается.

Также важно помнить об ограниченности возможностей телефонного консультирования. Не в нашей власти изменить факт насилия или заставить боль уйти. Телефонный консультант – не терапевт, наше влияние на жизнь другого человека ограничено. Это не умаляет того, что консультант может сделать, - эта работа важна и многие в ней нуждаются. Это помогает избежать ловушки, в которую можно угодить, пытаясь «спасти» клиента.

В процессе консультирования жертв насилия необходимо соблюдать схему кризисного звонка:

1. Установка контакта.

2. Активное выслушивание:

- Выясняется запрос позвонившего;
- Что беспокоит больше всего;
- Рассказ о случившемся;
- Отражение консультанта и психологическая поддержка;
- Информация о правах и защите закона.

3. Если абонент решил/а подавать заявление в полицию:

А) Куда подавать заявление?

- В отделение полиции по месту совершения преступления;
- В отделение полиции по месту жительства;
- В прокуратуру;

Б) Как быстро?

- Чем быстрее, тем лучше.

В) Что для этого нужно?

- Заявление о сексуальном насилии (помочь составить);
- Регистрация заявления и сообщение его регистрационного номера;
- После этого можно идти в прокуратуру;
- В отделение милиции записать Ф.И.О. дежурного;
- Если заявление не принимают, то требовать письменный отказ.

Г) Предупредить абонента о возможном давлении в отделении милиции о том, что ее может ожидать негативная реакция со стороны милиции.

Д) Дать информацию о необходимых дальнейших действиях милиции:

Должна быть назначена экспертиза полового состояния (суд. мед. экспертиза);

Токсикологическая экспертиза;

Экспертиза половой зрелости;

Платная суд. мед. Экспертиза.

4. Медицинские аспекты. Профилактика нежелательной беременности и ЗПП (дать телефон бесплатной медицинской помощи).

5. Завершение разговора.

Активное кризисное консультирование составляет четырехэтапную модель большей части работы консультанта.

1. Создание отношений доверия.

Специалист в разговоре с ребенком, родителем, взрослым может обратить внимание на признаки которые могут быть маркерами жестокого обращения и насилия в отношении ребенка.

На телефон могут обратиться как сами дети пострадавшие от насилия, так и их родители, которые видят какие-либо негативные изменения, родственники, знакомые, соседи и т.д. Первоначально следует определиться, кто является абонентом и какой вид помощи будет актуален для данного человека. Лучше всего этого можно достичь дружелюбием и передачей своего чувства озабоченности и желанием помочь. Помните, что ваш голос – единственный способ передать эти чувства. КАК вы говорите, не менее важно, чем то, ЧТО вы говорите.

Активное слушание это:

- Отражение вместо оценки;
- Разъяснение вместо спора;
- Поддержка вместо разрешения проблем;
- Развитие вместо анализа;
- Разделенное молчание вместо заполнения пауз;
- Суммирование вместо интерпретации.

2. Прояснение и определение ситуации.

Консультант слушает и помогает клиенту осознать свое положение. Использует навыки общения – отражение и сопереживание. Здесь важно понять чувства клиента и отношение к проблеме. Этот поможет вам разобраться, как они связаны с этой ситуацией. Вы работаете как помощник и организатор: следует помочь клиенту разложить все по полочкам, чтобы они смогли приступить к решению своей проблемы. Действенно установить цель звонка – и клиенту, и консультанту. Цели эти должны соответствовать тому, чего каждый из вас может ожидать от другого и что хочет получить в результате звонка.

Ситуация насилия над ребенком должна быть, по возможности, точнее идентифицирована в ходе телефонной беседы путем прояснения следующих обстоятельств:

✓ получена ли травма случайно, по халатности старших, или причинена намеренно;

- ✓ что по этому поводу думает и чувствует абонент;
- ✓ понимает ли ребенок, что случилось;
- ✓ насколько опасной является нанесенная травма;
- ✓ каков конкретный контекст причинения повреждений;
- ✓ каковы немедленные и долговременные последствия насилия;
- ✓ каковы были намерения агрессора;
- ✓ является ли данный случай насилия допустимым для конкретной культурной среды;
- ✓ что означает этот факт насилия для ребенка и его родителей в настоящее время и в перспективе.

Целесообразно помнить, что ребенка не следует перегружать вопросами. На данном этапе необходимо следовать следующим правилам:

Определить природу происшедшего – вид, серьезность, масштабность, участников происшествия: «Вы можете говорить о том, что случилось?», «Вы в порядке?», «Вы в безопасном месте?».

Выяснить и обсудить настоящее состояние человека в кризисе: расстройства чувств, мыслей, поведения, телесные проявления и симптомы, нарушения в социальных взаимоотношениях: «Вы можете рассказать, что происходит?», «Как вы себя чувствуете сейчас?».

Установить опасные первоначальные события и последующие: «Можете ли вы мне рассказать, что случилось?», «Можете рассказать, что произошло после этого до настоящего времени?».

Выяснить природу и продолжительность состояния уязвимости, субъективные реакции на опасное событие, когда она/он почувствовала расстройство, предыдущие попытки справиться с проблемой: «Как вы себя чувствовали после нападения?», «Была ли у вас возможность попытаться сделать что-либо для изменения ситуации?».

Оценить ситуацию и спланировать терапевтическое вмешательство: «Есть ли сейчас состояние неуравновешенности?», «Насколько ситуация поддается изменению?», «Что клиент хочет предпринять?».

В консультировании жертвы ни в коем случае не следует расследовать обстоятельства психотравмы. Прежде всего, следует поощрить ее к рассказу об ощущениях и чувствах. Накопившиеся переживания и эмоциональное напряжение ищут выхода, и он должен быть предоставлен активным слушанием. Предметом обсуждения часто становятся идеи самообвинения, основанные на заблуждении, что агрессору не было оказано должного сопротивления. Следует убедить жертву, что она действовала правильно, соответственно сложившимся обстоятельствам и лучшим доказательством является то, что она осталась жива.

Спектр возможных эмоциональных реакций жертвы:

1. Страх, который может приводить к развитию фобий (вновь подвергнуться избиениям, насилию или лишиться жизни). Его не следует подавлять, более того, поскольку он основан на реальных обстоятельствах, возможно, нужно предпринять действия по обеспечению безопасности; существует и страх отвержения близкими.

2. Отрицание серьезности или вообще существования проблемы. Сложившаяся ситуация не осознается или представляется нереальной. В беседе следует принимать важность потребности абонента в этой психологической защите.

3. Потрясение отсутствием или неприемлемостью альтернатив — выходов из ситуации. Сильные эмоциональные переживания приводят к дезорганизации поведения и дезинтеграции личности. Потрясение усиливается необходимостью резких изменений в обыденной жизни: смены жилища, поиска работы, новой школы и т.п. В этом хаосе целесообразно совместно выбрать наиболее важные приоритеты и, используя сильные стороны личности, составить конкретный и исполнимый план действий.

4. Беспомощность, вызванная неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружения и общества. Ее преодоление способствует осознанию реальности разрешения ситуации, которое послужит внесению в жизнь новых перемен.

5. Гнев возникает немедленно или с отсрочкой и может быть направлен на любого человека, его стоит выразить до конца, как бы это ни было болезненно и мучительно.

6. Чувство вины появляется как расплата за заблуждения, неправильное поведение или уход от значимых отношений. Вину бессмысленно отрицать — важнее, что ее переживание указывает на те явления, которые зависят от собеседника, а потому могут быть изменены при его желании.

7. Недоверие возникает в силу того, что консультант относится к числу посторонних, от которых продолжает исходить опасность. Кроме того, оно является следствием жизни в условиях ограниченности контактов и общения, что формирует отгороженность и неспособность к самораскрытию. Поскольку недоверие является реальным, нелишне выслушать и принять выражение недовольства и разочарования.

8. Депрессия, проявляющаяся в чувстве малозначимости и неспособности к действиям, часто поддерживаемая окружением. Ее преодоление возможно путем принятия чувств, приобретения самоконтроля и активного участия в жизни.

9. Амбивалентность обусловлена проблемностью социальной и сексуальной ролей как у абонента, так и у значимых лиц из окружения, а также необходимости принимать решения об изменении стереотипов жизни. Немаловажно, признав право собеседника на двойственность эмоций, дать возможность их открытого проявления.

После прояснения консультант помогает разработать план понятных, конкретных и посильных действий по выходу из проблемной ситуации, стараясь максимально точно определить, есть ли у ребенка возможность его реализовать. Если становится очевидным, что абонент находится в непосильной конфронтации с ситуацией и не руководит ею, то это обстоятельство следует считать допустимым пределом конфиденциальности, после чего важно предпринять немедленные необходимые действия по спасению, даже если абонент об этом не просит. Вмешиваться в существующую систему воспитания стоит только, если жизни ребенка начинает угрожать непосредственная опасность.

В остальных случаях консультанту не следует брать на себя обязанности родителей, но необходимо работать вместе с семьей. Задачи консультирования состоят в расширении возможностей общения и поощрения формирования конструктивных отношений родителей и детей. Важно помнить, что неадекватные консультативные приемы или советы могут легко усугубить проблемную ситуацию или быть причиной несчастного случая с возможными юридическими последствиями

В случае обращения жертв сексуального насилия стоит дополнительно информировать о важности обращения незамедлительно, при этом нельзя принимать душ, ванну, смывать с себя следы насилия, так же необходимо сложить всю одежду в чистый пакет и также сдать его на экспертизу. Целесообразно сделать упор на то, что эти действия могут облегчить оказание ей помощи .

Из-за отсутствия надежной системы законов и их исполнения, обращения несовершеннолетних, пострадавших от сексуального насилия, за правоохранительной помощью остаются крайне редкими. Это связано с психологической травматичностью дознания и судебного процесса, опасениями распространения нежелательной информации в учебных заведениях, среди значимого окружения, сомнениями в получении действенной юридической помощи, страхом перед мстостью насильника или его окружения и неуверенностью, что правоохранительные органы эффективно осуществят защиту.

После отреагирования эмоционального напряжения следует постепенно переходить к работе по **восстановлению личного контроля**. В этом процессе не может быть быстрых результатов: порой должно пройти немало времени — недели или месяцы, а иногда уходят годы на то, чтобы полностью реконструировать отношения с окружением и достичь интеграции личности. Нет смысла фиксироваться на деталях нападения и насилия: фиксация и генерализация этих переживаний может приводить к хронической незащитности и непреодолимому страху. Если абонент звонит непосредственно после совершенного нападения, ему рекомендуется обращение в правоохранительные органы по телефону или лично, для чего он снабжается соответствующей информацией. Следует убедить, что необходимо

дать показания следственным органам и как можно быстрее пройти медицинское обследование.

3. Исследование возможностей.

Когда консультант и клиент почувствуют, что положение полностью объяснено, а чувства клиента до конца исследованы, можно перейти к обсуждению различных возможностей, затронутых в разговоре. Важно обсудить все возможные выходы и альтернативы, даже невероятные и нежелательные. Тогда клиент сможет увидеть, где находится ее/его ситуация на линии «неприемлемый выход – наилучший выход». Ваше дело сейчас – не судить, не морализовать, не выбирать лучший выход, а равноценно и полно представить все возможности. Следует всесторонне рассмотреть каждый вариант, чтобы облегчить клиенту принятие решения, которое лучше всего отвечало бы ее/его нуждам, желаниям и ожиданиям.

Из психотерапевтических подходов в консультировании жертв изнасилования возможно использование элементов гештальт-терапии. С их помощью вполне реально способствовать:

- ✓ установлению контакта с окружающим и восприятию актуального настоящего. «Что Вы видите или чувствуете сейчас, в данный момент?», «Что происходит с Вами и вокруг Вас?»; слова «сейчас», «в данный момент» являются ключевыми и следует достигать их отражения, что понемногу возвращает собеседника к реальности;

- ✓ работе над сосредоточением внимания. «Всмотритесь (вслушайтесь, вчувствуйтесь) в то, что происходит именно сейчас с Вами, вокруг Вас»; фиксация на актуальных переживаниях смещает в сторону то, что было в прошлом и позволяет сосредоточиться не только на реальности, но и на происходящих переменах в состоянии абонента;

- ✓ работе с воспоминаниями. Человек обладает фундаментальной способностью — завершать любую ситуацию или взаимодействие (контакт), которые не являются законченными. Работа с воспоминаниями помогает завершить гештальт и подойти к возможности изменений;

- ✓ работе с ощущениями тела. Дезинтеграция приводит к тому, что все чувства притупляются. Осознавание того, что происходит с телом, способствует жизни в настоящем и интеграции частей личности;

- ✓ работе с вербализацией мыслей и чувств. Высказывание способствует отстранению переживаний и снижению их интенсивности, чтобы затем привести к реконструкции, переменам и новому синтезу;

- ✓ работе с непрерывностью эмоций. Отрицательные эмоциональные переживания являются значимыми, их можно контролировать; введение элементов осознанного контроля устраняет бесчувственность и уход от испытания чувств, при этом важна спонтанность, а не самопринуждение.

Особая категория обратившихся, это пострадавшие от сексуального насилия.

Пострадавшие от сексуального насилия пережили сложную ситуацию потери контроля над собственным телом и жизнью. Насильник присвоил себе право распоряжаться их жизнью. Насильник принудил вступить в половые отношения, которые вызывают чувства стыда, унижения и страха. В результате пережитого насилия клиенты испытывают повышенную потребность в безопасности, защищенности и доверительной атмосфере, которая помогает им довериться и раскрыться. Например, жертва насилия может чувствовать себя отверженной или покинутой, испытывать вину за то, в чем ее силой заставили участвовать. Она может опасаться мести со стороны насильника или его друзей и беспокоиться за свою безопасность, или испытывать давление со стороны близких и знакомых, которые считают ее виноватой и полагают, что она спровоцировала насилие. Поэтому важно заботиться об обеспечении конфиденциальности. В соответствии с принципом обеспечения конфиденциальности выработаны следующие правила деятельности: анонимность, ведение записей, рабочие связи с другими службами.

Обратившиеся за помощью по телефону или лично, могут не сообщать своего полного имени, адреса, телефона или идентифицирующих данных. Консультанты вправе попытаться узнать причины стремления сохранить анонимность в процессе консультирования. Но в любом случае данное желание уважается. Не допустимо оказывать давление на пострадавших в этом вопросе. Для ведения записей желательно пользоваться только именем или псевдонимом. Важно, чтобы у обратившихся за помощью начался процесс возвращения контроля над собственной жизнью, а он начинается с принятия решения, что и как рассказывать консультанту. Временная анонимность обеспечивает чувство безопасности, необходимое женщинам, чтобы начать работу с эмоционально нагруженным материалом и искать пути преодоления случившегося. Но затянувшаяся анонимность и неспособность довериться должны стать предметом специального исследования в ходе длительного консультирования, по окончании фазы «кризисной интервенции». Однако если жертва продолжает испытывать неудобство от мысли, что ее настоящее имя будет зафиксировано, следует вести записи, используя псевдоним или инициалы.

4. Завершение.

На этом этапе важно пройти по всем предыдущим этапам и проверить развитие. Старайтесь разглядеть, не осталось ли что-нибудь без внимания, может быть, что-либо не рассмотрено полностью. Завершенность здесь очень важна, чтобы составить верную картину и очертить рамки для обеспечения реальных решений. Если вы на этом этапе дадите какие-то рекомендации, важно, чтобы они были полными, охватывали все аспекты проблемы. Старайтесь получить ответную реакцию на свои предложения. Но важнее всего оставаться с клиентом, настроившись на волну ее чувств. Вполне вероятно, что на этом этапе будет очень тревожно. Работайте с тревогой и с

любой возникающей проблемой. НЕ бойтесь вернуться на несколько шагов назад, на предыдущие стадии и начать сначала с другой проблемой. Обсудите с клиентом ее/его планы и то, как она/он собирается их выполнять. Надо как следует понимать, как вы завершаете разговор. Остался ли клиент в том же положении, что и начале разговора? Или там, где был до кризиса? А может быть, на новой, более высокой ступени, где она/он научились решению проблем, не только применительно к данному кризису. И сумеют ли они теперь использовать свои силы и для решения жизненных проблем в будущем?

Формы и признаки жестокого обращения с детьми

Физическая форма насилия

Физическая форма насилия - действия (бездействие) со стороны родителей (иных законных представителей), других взрослых, в результате которых физическое и умственное здоровье ребенка нарушается или находится под угрозой повреждения: нанесение ребенку физических травм и телесных повреждений, применение жестоких физических наказаний.

Поведенческие и психологические индикаторы	Признаки физического насилия над ребенком	Заподозрить физическое насилие над ребенком можно, если
<ul style="list-style-type: none"> -задержка развития; -малоподвижность; -агрессивность; -тревожность; -избегание сверстников; -боязнь взрослых; -страх физического контакта; -боязнь идти домой; -тики, сосание пальцев, раскачивание 	<p>Раны, синяки, ожоги, укусы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разные по времени возникновения; -в разных частях тела (например, на спине и груди одновременно); -непонятного происхождения; -имеют особую форму предмета (например, форму пряжки ремня, ладони, прута). <p>«Синдром тряски ребенка»: возникает, когда взрослый, схватив ребенка за плечи, сильно трясет его взад и вперед, при этом сила воздействия на кровеносный сосуды мозга такова, что могут произойти кровоизлияние в мозг или ушиб мозга; наблюдаются кровоизлияния в глаза, тошнота, рвота, потеря сознания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •родители не общаются/поздно обращаются за медицинской помощью; •родители дают противоречивые, путанные объяснения случившемуся; •обвиняют ребенка в нанесении самоповреждений; •не оказывают ребенку поддержки при медицинском осмотре; •отсутствует обеспокоенность за здоровье ребенка или, напротив, демонстрируется преувеличенная забота (псевдолюбовь) •повторные госпитализации

Формы и признаки жестокого обращения с детьми

Психологическая форма насилия



Психологическая форма насилия - включает в себя постоянное отвержение, унижение ребенка.

Форма	Признаки психологического насилия над ребенком
<ul style="list-style-type: none">•обвинения в адрес ребенка (брань, крики);•принижение его успехов, унижение его достоинства, осмеяние;•длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;•принуждение к одиночеству, запираение в темной комнате, ограничение его активности;•совершение в присутствии ребенка насилия по отношению к супругу или другим детям;•причинение боли домашним животным с целью запугать ребенка.	<ul style="list-style-type: none">•задержка в физическом, речевом развитии, роста;•импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (сосание пальцев, вырывание волос), злость;•попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у подростков);•уступчивость, податливость;•ночные кошмары, нарушение сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева;•депрессии, печаль, беспомощность, безнадежность, заторможенность.•дети, чувствуют себя ненужными, плохими, глупыми, никчемными, часто имеют низкую и неустойчивую самооценку, переживают ощущение собственной несостоятельности.

Формы и признаки жестокого обращения с детьми

Пренебрежение потребностями и нуждами ребенка



Пренебрежение потребностями и нуждами ребенка - включает в себя невнимание к основным нуждам ребенка в пище, одежде, медицинском обслуживании

Форма	Признаки
<p>Пренебрежение включает в себя ряд таких проявлений, как:</p> <ul style="list-style-type: none">- пренебрежение потребностями в образовании и развитии;- медицинской помощи при наличии у ребенка хронических заболеваний.	<ul style="list-style-type: none">• не растет, не набирает подходящего веса или теряет вес;• ребенок брошен, находится без присмотра, нет жилища;• изношенная не по размеру одежда, не расчесан и т.п.;• нуждается в услугах зубного врача, плохая гигиена кожи, запущенное состояние детей (педикулез, дистрофия, неприятный запах);• не ходит в школу, прогуливает школу, приходит на занятия слишком рано и уходит из школы слишком поздно;• устает, апатичен, имеет отклонения в поведении.

Формы и признаки жестокого обращения с детьми

Сексуальная форма насилия



Форма	Признаки сексуального насилия над ребенком
<p>любой контакт или взаимодействие, в котором ребенок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции.</p> <p>Инцестом называют всякую сексуальную активность между взрослыми и детьми, которые являются близкими родственниками (включая отчимов и опекунов).</p>	<ul style="list-style-type: none">•ребенок обнаруживает странные (причудливые), слишком сложные или необычные сексуальные познания или действия;•может сексуально приставать к детям, подросткам, взрослым;•может жаловаться на зуд, воспаление, боль в области гениталий;•может жаловаться на физическое нездоровье;•девочка может забеременеть;•ребенок может заболеть болезнями, передающимися половым путем;•скрывает свой секрет (сексуальные отношения со взрослым или со сверстником) из-за беспомощности и привыкания, а также угроз со стороны обидчика

Приложение 2 Алгоритм действий специалистов в случае выявления признаков жестокого обращения с ребенком



Приложение 3. Диагностический блок

Методики «Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное»

Тест-опросник Шмишека.

Тест «Исследование уровня субъективного контроля (локус контроля Роттера)»

Методика «Выбери нужное лицо»

Арт-терапия с детьми-жертвами насилия

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

Цветовой тест М. Люшера для определения актуального психоэмоционального состояния жертвы, ее потребностей, страхов, уровня стресса и других индивидуальных характеристик;