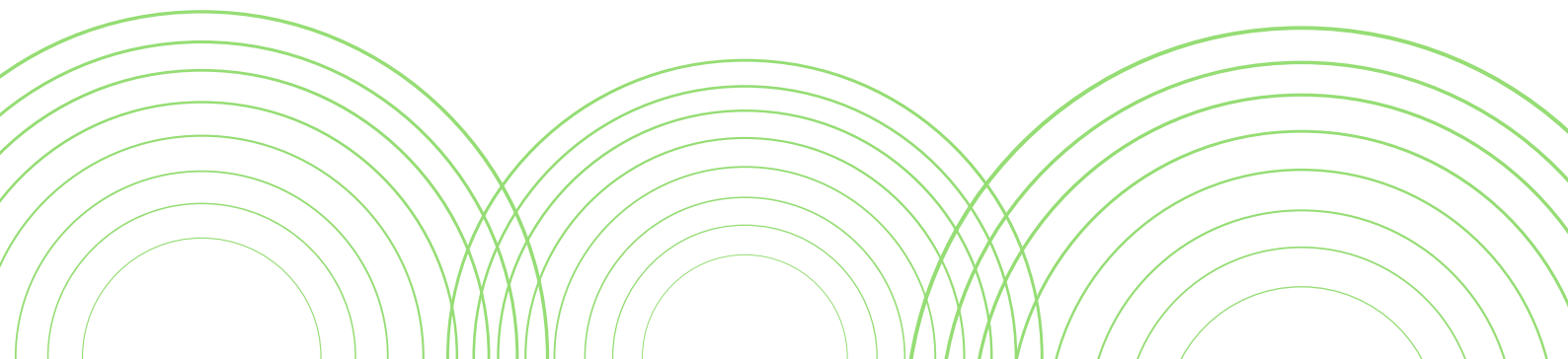




«Мир в моём доме»

*Программа
реабилитации детей и женщин,
пострадавших от жестокого обращения и насилия*



Министерство социальной защиты Алтайского края
Краевой кризисный центр для женщин

Программа

реабилитации детей и женщин,
пострадавших от жестокого обращения и
насилия

«Мир в моем доме»

Авторский коллектив:

Страхова А.С., заведующий организационно-методического отделения КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

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

Свидерских М.И., специалист по социальной работе КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

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

Шахматова Н.В., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

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

Плешкова А.Е., методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Визуальное оформление:

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Указание вида и типа программы	6
Цель программы	6
Задачи программы.....	6
Описание участников программы	7
Сроки реализации программы	7
Этапы реализации программы.....	7
Методы и формы работы	10
Требования к специалистам, реализующим программу	10
Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы	11
Ожидаемые результаты реализации программы	11
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	11
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ И НАСИЛИЯ	13
Основные признаки жестокого обращения и насилия в отношении ребёнка	13
Основные последствия жестокого обращения с ребёнком.....	14
Особенности реабилитационной работы с детьми, пострадавшими от жестокого обращения и насилия	18
Психологические особенности женщин, пострадавших от насилия.....	21
Особенности реабилитационной работы с женщинами, пострадавшими от насилия в семье	28
Общие требования к консультированию женщин	30
Глоссарий специалиста	31
Список рекомендуемой литературы	32
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПЛАНЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	34
Содержательный план работы с детьми от 6 до 10 лет.....	34
Содержательный план работы с детьми от 11 до 17 лет.....	40
Содержательный план работы с женщинами, пострадавшими от насилия ...	45
Приложение 1. Методика «Несуществующее животное»	66
Приложение 2. Опросник «Самочувствие, активность, настроение»	70
Приложение 3. Цветовой тест Люшера М.	73

Приложение 5. Рисуночный тест «Моя семья»	87
Приложение 6. Рисуночный тест «Волшебная страна чувств»	91
Приложение 7. Тест жизнестойкости Мадди С. (адаптация Леонтьева Д.А.)..	93
Приложение 8. Методика «Отношение к детям (тест родительского отношения)» (Варга Я.А., Столин В.В.).....	98
Приложение 9. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. (АСВ).....	103

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По данным МВД России в 2021 году число преступлений, сопряженных с насильственными действиями в отношении членов семьи достигло 32 790 случаев. Из них в 24 482 случаях потерпевшими выступали женщины. В отношении детей преступления, сопряженные с насильственными действиями, совершались 6 323 раза.

Согласно данным, представленным на форуме «Подростки 360» Садыковой О.А., полковником полиции, старшим инспектором по особым поручениям Главного управления по обеспечению охраны общественного порядка и координации взаимодействия с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации МВД России, количество преступлений в отношении детей за последние шесть лет выросло на 32% (2016 г. – 69,6 тыс. преступлений, 2021 г. – 103,3 тыс.), 58% (60,4 тыс.) преступлений в отношении детей в 2021 г. совершены членами семьи. Из них 2 191 преступление совершено родителями против жизни и здоровья ребенка. Несовершеннолетними совершено 5,7 тыс. преступлений в отношении детей.

Преступления, совершенные в отношении женщины супругом или сожителем, не попадают под статистические наблюдения, так как они классифицируются в основном уголовным и административным кодексами Российской Федерации, статьи которых формируются без учета связей между пострадавшей и преступником.

Важно отметить, что это только зафиксированные случаи преступлений и жестокого обращения в отношении женщин и детей. Выявить такие преступления крайне сложно, так как заявления по факту совершения преступлений или жестокого обращения к членам семьи подаются в полицию достаточно редко, еще реже доходят до суда.

Жесткое обращение и насилие имеют серьезные последствия для психологического и физического состояния пострадавших. У детей формируется низкая самооценка, появляются сильные страхи, нарушение сна, вспышки агрессии гнева, могут развиваться затяжные депрессии и суицидальные мысли.

Даже если ребенок не подвергался прямому насильственному воздействию, являясь свидетелем насилия, он переживает огромный стресс. Впоследствии этот стресс приводит к тяжелым психологическим, психическим и даже физиологическим проблемам. Точно таким же, если бы ребенок сам подвергался насилию.

Именно поэтому важно проводить реабилитационную работу с каждым членом семьи, в которой произошло насилие, а также в группе детей, если насилие произошло в среде сверстников.

Эмоциональные переживания женщины, пострадавшей от внутрисемейного насилия, сопровождаются сильнейшей душевной болью, порой переходящей в физическую (в виде психосоматических проявлений психологической травмы). Поскольку домашнее насилие – это процесс, а не отдельное событие, то душевная боль выливается в особое деструктивное страдание, при котором женщине требуется не просто психологическая поддержка, но и коррекция эмоционального состояния. У многих, находящихся в ситуации насилия женщин, наблюдаются признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Жестокое обращение и насилие влияют не только на личность пострадавшего, но и на его отношения с окружающими, особенно на отношения с родителями, в случае если пострадавшим был ребенок.

Для снижения разрушительных последствий для детско-родительских отношений необходимо после индивидуальной реабилитации ребенка проводить совместные занятия с родителями. При условии, что члены семьи также посетили психолога, а обидчик прошел длительный курс личной терапии.

В рамках реализации комплекса мер «Повышение эффективности социальных практик, направленных на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей в Алтайском крае «Безопасное детство» на 2022-2023 гг.», специалистами КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин» была разработана программа реабилитации, направленная на восстановление психоэмоционального состояния детей и женщин, пострадавших от жестокого обращения и насилия.

Указание вида и типа программы

Программа «Реабилитация детей и женщин, пострадавших от жестокого обращения и насилия» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Цель программы

Цель – содействие восстановлению психоэмоционального состояния детей и женщин, пострадавших от жестокого обращения и насилия.

Задачи программы

1. Способствовать реабилитации детей, пострадавших от жестокого обращения и насилия.

2. Способствовать реабилитации женщин, пострадавших от домашнего насилия.

3. Создать условия для восстановления внутрисемейных отношений в семьях, в которых есть дети, пострадавшие от жесткого обращения и насилия.

Описание участников программы

- 1) дети от 6 до 17 лет, пострадавшие от жестокого обращения и насилия;
- 2) женщины, пострадавшие от домашнего насилия и имеющие детей, пострадавших от жестокого обращения и насилия в семье, в т.ч. детей – свидетелей домашнего насилия;
- 3) родители детей, пострадавших от жестокого обращения и насилия.

Сроки реализации программы

Программа реабилитации детей от 6 до 10 лет, пострадавших от жестокого обращения и насилия, в т.ч. детей – свидетелей домашнего насилия, рассчитана на 12 индивидуальных встреч и 3 семейные встречи совместно с родителями ребенка. Встречи проводятся один раз в неделю. Семейные встречи проводятся после прохождения ребенком всех индивидуальных встреч. Продолжительность индивидуальной встречи составляет до 50 минут, семейной встречи 80-90 минут.

Программа реабилитации подростков от 11 до 17 лет, пострадавших от жестокого обращения и насилия, в т.ч. детей – свидетелей домашнего насилия, рассчитана на 12 индивидуальных встреч и 3 семейные встречи совместно с родителями подростка. Встречи проводятся один раз в неделю. Семейные встречи проводятся после прохождения подростком всех индивидуальных встреч. Продолжительность индивидуальной встречи составляет до 50 минут, семейной встречи 80-90 минут.

Программа реабилитации женщин, пострадавших от домашнего насилия, рассчитана на 23 индивидуальные встречи и 3 совместные встречи с ребенком женщины, пострадавшим от жестокого обращения и насилия в семье, в т.ч. являющимся свидетелем домашнего насилия. Встречи проводятся один раз в неделю. Семейные встречи проводятся после прохождения ребенком женщины всех индивидуальных встреч. Продолжительность индивидуальной встречи составляет 50 минут, семейной встречи 80-90 минут.

Этапы реализации программы

Реабилитационная работа с детьми

Организационно и содержательно программа для детей осуществляется в 4 этапа и проводится с использованием разработанных рабочих тетрадей.

1. Знакомство, диагностика.

На первом этапе происходит установление контакта с ребенком, оценка его актуального физического и эмоционального состояния.

Для детей 6-10 лет используются следующие диагностические инструменты: наблюдение, проективная методика «Несуществующее животное» автора Дукаревич М.З. (Приложение 1).

Для подростков 11-17 лет используются следующие методики: «САН» авторов Доскина В.А., Лаврентьевой Н.А., Шарай В.Б., Мирошниковым М.П. (Приложение 2); «Цветовой тест» автора Люшера М. (Приложение 3), «Незаконченные предложения» Волковой Е.Н. (Приложение 4).

2. Индивидуальные встречи.

На основном этапе реабилитационной работы с детьми в возрасте от 6 до 10 лет осуществляется содержательная работа, включающая в себя следующие темы: «Безопасность», «Эмоции», «Беспокойство», «Страх», «Радость», «Боль», «Гнев», «Любовь, доверие», «Границы», «Уверенность».

Также в ходе основного этапа работы, в дополнение к диагностическим методикам, проводятся следующие проективные методики: «Рисунок семьи» Кормана Л. (Приложение 5), «Волшебная страна чувств» Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д. (Приложение 6).

На основном этапе реабилитационной работы с детьми в возрасте от 11 до 17 лет осуществляется содержательная работа, включающая в себя следующие темы: «Безопасность», «Эмоции и чувства», «Границы», «Умение говорить «нет», «Отработка травматического события», «Жизненные силы», «Мир для меня».

В программе описан подробный план всех встреч с детьми и даны методики, которые необходимо выполнять по каждой теме. Все задания выполняются в рабочей тетради для детей его возрастной группы. Если ребёнок пострадал от насилия в семье, тетрадь на всем протяжении реабилитационной работы тетрадь находится у специалиста, потому что есть риск, что тетрадь попадёт в руки агрессору и это может спровоцировать новый акт насилия. Если ребёнок пострадал от насилия вне дома, то тетрадь может быть отдала ребенку в том случае, если специалист уверен, что есть доверительные отношения с родителями и ребёнок будет носить тетрадь на каждое занятие.

Подведение итогов, повторная диагностика.

На данном этапе, с целью оценки текущего состояния ребенка, анализа результатов проведенной работы и определения необходимости дальнейшей работы проводится повторная диагностика ребенка методиками, использованными на первом этапе работы.

Также на третьем этапе психолог совместно с ребенком подводит итоги реабилитационной работы и мотивирует его на совместные занятия с родителями. С согласия ребенка на данном этапе психолог может показать родителям (исключая агрессора) заполненную рабочую тетрадь.

3. Совместные семейные встречи.

Ребенок совместно с родителями (исключая агрессора, если с ним до этого не была проведена длительная личная терапия) проходит цикл из 3-х встреч, направленных на восстановление семейных взаимоотношений.

Реабилитационная работа с женщинами

Организационно и содержательно программа для женщин осуществляется в 3 этапа и проводится с использованием разработанного дневника.

1. Знакомство, диагностика.

На первом этапе происходит установление контакта с женщиной, оценка её актуального физического и эмоционального состояния. Используются следующие диагностические методики: Цветовой тест Люшера М., тест жизнестойкости Мадди С. в адаптации Леонтьева Д.А. и Рассказовой Е.И. (Приложение 7).

2. Основной этап работы

На основном этапе реабилитационной работы с женщинами, пострадавшими от насилия в семье, осуществляется содержательная работа, включающая в себя следующие темы: «План безопасности», «Эмоциональное состояние», «Чувства и эмоции», «Тревога», «Страх», «Стыд/вина», «Гнев», «Обида», «Радость», «Интерес», «Доверие», «Любовь», «Что делать с эмоциями и чувствами?», «Эмоциональная поддержка», «Границы», «Проблемы и решение», «Жизненные сценарии», «Самоценность», «Ресурсы», «О важном», «Творчество».

В дневнике для женщин дано подробное описание упражнений и методик. Данные упражнения женщина выполняет дома, в качестве домашнего задания. Во время встреч психолог сам подбирает техники и методики работы, в зависимости от направления психологии, в котором он работает. Дополнительно, в содержательной части программы даны упражнения, которые психолог может использовать во время работы с женщиной.

Если женщина не может выполнять задания из дневника дома (возможно, ей это не безопасно), то психолог организует их выполнение во время встреч с женщиной в своем кабинете.

На основном этапе реабилитационной работы с женщиной также организуются семейные встречи с ее детьми (при условии, что женщина уже прошла минимум 10 индивидуальных встреч).

Перед первой семейной встречей психолог проводит подготовительную работу: выявляет запрос, проводит анализ родительского отношения к детям и семейных взаимоотношений с помощью методики «Отношение к детям (тест родительского отношения)» Варги А.Я. и Столина В.В. (Приложение 8) и опросника «АВС» Эйдемиллера Э.Г. и Юстицкиса В.В. (Приложение 9), мотивирует женщину на восстановление и укрепление детско-родительских отношений.

3. Подведение итогов, повторная диагностика.

На данном этапе, с целью оценки текущего состояния женщины, анализа результатов проведенной работы и определения необходимости в дальнейшей работе проводится повторная диагностика методиками, использованными на первом этапе работы.

Методы и формы работы

При реализации программы используются следующие методы и формы работы: диагностические и проективные методики, практические упражнения, письменные практики, рефлексия, медитативные техники, информирование.

Требования к специалистам, реализующим программу

Высшее психологическое образование различной специализации.

Для эффективной реализации программы психологу необходимо:

- знание возрастной психологии;
- знание основ психодиагностики;
- знание семейной психологии и психотерапии;
- знание кризисного консультирования;
- знание основ виктимологии;
- владение различными техниками и приемами работы.

Оказание психологической помощи пострадавшим от насилия, предполагает соприкосновение специалиста с травматичным опытом женщины/ребенка и его последствий. Профессионалу необходимо владеть рефлексивным анализом собственных представлений, границ помощи, систематически осмысливать переживаемый профессиональный опыт, в т.ч. через посещение супервизий и интервизий, а также соблюдать принципы и приемы психогигиены, проявлять заботу о себе, иметь свой личный план безопасности.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Встречи проводятся в учреждениях социального обслуживания населения, в т.ч. на базе служб «Семейная терапия» в отдельных кабинетах для индивидуальных и/или семейных консультациях. Помещение должно отвечать нормам СанПин, быть свободным, светлым и безопасным для нахождения детей.

Необходимое оборудование: распечатанные рабочие тетради, дневник, бланки методик, ручки, цветные карандаши, краски, пластилин, оборудование, используемое психологом в своей работе (песочница, метафорические карты и т.д.).

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатом проведения реабилитационной работы является стабилизация психоэмоционального состояния ребенка/женщины, развитие навыков осознания и регулирования эмоционального состояния, расширение представлений о личностных границах и безопасности, овладение навыками обозначения и защиты личных границ и своего здоровья, мобилизация физических, личностных, интеллектуальных ресурсов для выхода из кризисного состояния, укрепление веры в себя, улучшение внутрисемейных взаимоотношений.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 23.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 13 июля 2020 г. № 190-ФЗ.
4. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» с изменениями и дополнениями от 24 апреля 2020 г. № 147-ФЗ.
5. Концепция государственной семейной политики на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года № 1618-р.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 2943-р от 07 декабря 2019 г. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2019-2022 годах Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2017-2022 годы».

7. Приказ Главного управления от 28.11.2014 № 400 «О порядках предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Алтайском крае» с изменениями и дополнениями от 30 апреля 2020 года № 27/Пр/150.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ И НАСИЛИЯ

Основные признаки жестокого обращения и насилия в отношении ребёнка

Насилие, осуществляемое в отношении ребенка со стороны взрослых, может носить комплексный характер или проявляться только в определенных разновидностях. Различают четыре основных вида насилия над детьми, каждый из которых может присутствовать в разнообразных по степени тяжести формах: ¹

1. Физическое насилие.
2. Психологическое (эмоциональное) насилие.
3. Пренебрежение основными нуждами ребенка.
4. Сексуализированное насилие (насильственные действия, носящие сексуализированный характер).

Как распознать, подвергается ли ребёнок, подросток насилию?

Признаки физического насилия по отношению к несовершеннолетнему:

Характер повреждений:

- синяки, ссадины, раны, следы от ударов ремнём, следы от ожогов;
- ожоги горячими жидкостями кистей рук, ног, в виде перчатки или носка (от погружения в горячую воду), а также на ягодицах;
- повреждение и переломы рук, ног, припухлость, болезненность суставов;
- выбитые зубы, разрывы и порезы на губах;
- участки облысения и кровоподтёки на голове.

Особенности поведения детей:

Возраст до 3-х лет:

- боязнь родителей или взрослых;
- редкие проявления радости, плаксивость, реакции испуга на плач других людей;
- плохо развиты навыки общения, «не контактный»;
- крайности в поведении – от агрессии до полной безучастности.

Возраст от 3 до 7 лет:

- заискивающее поведение, чрезмерная уступчивость;
- негативизм, агрессивность;

¹ Е.И. Цымбал, Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия (издание второе исправленное и дополненное) – М: РБФ НАН, 2010. – 286 с.

- жестокость по отношению к животным;
- лживость, воровство;
- отставание речевого развития.

Младший школьный возраст:

- стремление скрыть причину повреждений и травм;
- боязнь идти домой после школы;
- одиночество и отсутствие друзей;
- плохая успеваемость, неспособность сосредоточиться, быстрая утомляемость, вялость;
- повышенная агрессивность.

Подростковый возраст:

- побег из дома;
- употребление алкоголя, наркотиков, ПАВ;
- суицидальные попытки;
- криминальное или антиобщественное поведение.

В целом, агрессивность, жестокость в поведении особенно отчётливо проявляются у детей, подвергшихся насилию в семье. Они подражают в жестокости взрослым, не боятся, в определённой степени, наказания, а напротив, как бы провоцируют его. С детьми-лидерами ведут себя подобострастно, униженно, но не избегают общения с ними. С детьми слабее себя или с животными жестоки, издеваются над ними. У них наблюдаются аффективные настроения в виде дисфорических вспышек со злобой, двигательным возбуждением, драчливостью с элементами аффективно суженного сознания в сочетании с преобладанием дистимического фона настроения вне приступов агрессии и псевдовзрослости в поведении. Их характеризует трусливость, подчинение сильным, льстивость, склонность к воровству, нередко бессмысленному, с тенденцией к порче вещей, формируется жестокость с элементами мучительства.

Основные последствия жестокого обращения с ребёнком.

Дети, подвергшиеся жестокому обращению, часто отстают по росту или весу (иногда по обоим показателям) от своих сверстников. Они позже начинают ходить, говорить, реже смеются, значительно хуже успевают в школе, чем их сверстники. У таких детей часто наблюдаются невротические и психотические действия: сосание пальцев, кусание ногтей, раскачивание, тики, икота, занятие онанизмом. Да и внешне дети, живущие в условиях пренебрежения их интересами и нуждами, выглядят иначе, чем дети, живущие в нормальных условиях: у них припухлые, «заспанные» глаза, бледное лицо,

всклокоченные волосы, неопрятность в одежде, другие признаки гигиенической запущенности – педикулез, сыпи, плохой запах от одежды и тела.²

Можно выделить три основных типа реакций на насилие:

- подражание и идентификация себя с агрессором;
- защитная реакция на агрессию;
- протестная реакция на фрустрацию базовых потребностей.

Заболевания как следствие насилия.

Заболевания могут носить специфический характер для конкретного вида насилия. Например, при физическом насилии это: повреждения частей тела и внутренних органов различной степени тяжести, переломы костей. При сексуализированном насилии – заболевания, передающиеся половым путем: инфекционно-воспалительные заболевания гениталий, сифилис, гонорея, ВИЧ, острые и хронические инфекции мочеполовых путей, а также травмы, кровотечения из половых органов и прямой кишки, разрывы прямой кишки и влагалища, выпадение прямой кишки.

Независимо от вида и характера насилия, у детей могут наблюдаться различные психосоматические заболевания: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса на фоне нарушения аппетита. При эмоциональном (психическом) насилии нередко встречаются кожные сыпи, аллергические реакции, язва желудка; при сексуализированном насилии – необъяснимые (если никаких заболеваний органов брюшной полости и малого таза не обнаруживается) боли внизу живота. Часто у детей развиваются такие нервно-психические заболевания, как тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), некоторые дети повторно поступают в отделения неотложной помощи по поводу случайных травм, отравлений.

Психологические и психические особенности детей, пострадавших от насилия.

Практически все дети, пострадавшие от жестокого обращения и пренебрежительного отношения, пережили психическую травму, оставляющую отпечаток в виде личностных, эмоциональных и поведенческих особенностей, отрицательно влияющих на их дальнейшую жизнь.

Тяжесть последствий насилия зависит: от обстоятельств, связанных с особенностями ребенка (возраст, уровень развития и свойства личности) и насильника; от продолжительности, частоты и тяжести насильственных действий; от реакции окружающих.

Эмоциональные реакции детей на насилие и жестокость могут быть

² И.Г.Малкина-Пых. Виктимология. Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2010, - 832 с.

следующими:

чувство ответственности за насилие, проявляется в реакции ребенка: «Если бы я был хорошим, мои родители не делали бы друг другу и мне больно...»;

чувство вины за постоянное насилие или жестокость;

постоянное возбуждение, даже в спокойной обстановке от ребенка можно ожидать очередной вспышки агрессивности;

переживание потери: дети, отделенные от родителя, применяющего насилие, постоянно переживают потерю, они могут сожалеть также и об утрате привычного жизненного уклада, и о потере положительного образа родителей, применявших насилие;

противоречивость: дети не осознают, что можно не знать о чувствах другого человека или иметь одновременно два противоположных чувства; ребенок, который говорит: «Я не знаю, как к этому относиться», – чаще испытывает амбивалентные чувства, а не просто пытается убежать от разговора;

страх быть покинутым: дети, отделенные от одного из родителей в результате акта насилия, могут испытывать глубокий страх, что второй родитель также может их покинуть или умереть, поэтому часто ребенок отказывается расставаться со вторым родителем;

потребность в чрезмерном внимании взрослых, которая может быть особенно проблематичной для родителей, которые пытаются справиться с собственной болью или уже принятыми решениями. На детей могут обращать внимание по поводу негативных проявлений – когда они воспроизводят насилие, свидетелями которого были;

боязнь телесных повреждений: значительный процент детей, являющихся свидетелями насилия или испытывающих его на себе, беспокоятся о том, что родитель, применяющий насилие, откажется от ребенка, либо причинит ему вред, либо будет вымещать зло на нем в различных ситуациях;

стыд: в особенности для детей подросткового возраста;

беспокойство о будущем: неуверенность в повседневной жизни заставляет детей думать, что жизнь будет непредсказуемой и в дальнейшем.

Наиболее универсальной и тяжелой реакцией на насилие является низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений. Личность с низкой самооценкой переживает чувство вины и стыда. При этом характерна постоянная убежденность в собственной неполноценности, в том, что «ты хуже всех». Вследствие этого ребенку трудно добиться уважения окружающих, успеха, общение его со

сверстниками затруднено.

Дети и подростки, находящиеся в ситуации насилия часто страдают депрессией и отличаются аутоагрессивным поведением. Депрессивные симптомы выражаются в переживании тоски, грусти, неспособности ощущать радость, наслаждение и т.д. Аутоагрессивное поведение выражается в действиях, направленных на нанесение себе травм, в попытках суицида и суицидальных мыслях.

Следует отметить, что ранние признаки диссоциации у маленьких детей немного отличаются от признаков диссоциации у детей постарше, которые достаточно многообразны: наличие воображаемого спутника, забывчивость, провалы в памяти, чрезмерное фантазирование и мечтательность, лунатизм, временная потеря памяти.

Таким образом, большинство исследователей сходятся в том, что результатами пережитого в детстве насилия, так называемыми «отдаленными эффектами травмы», являются нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальные дисфункции. Кроме этого, насилие над ребёнком может быть косвенным фактором развития шизофрении (при генетической предрасположенности).

Социальные последствия жестокого обращения с детьми.

Можно выделить два аспекта этих последствий: вред для пострадавшего ребёнка и вред для общества.

Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе и др. Решение своих проблем пострадавшие от насилия часто находят в криминальной, асоциальной среде, что нередко сопряжено с формированием пристрастия к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые действия.

Девочки нередко начинают заниматься проституцией, у мальчиков может нарушаться половая ориентация. И те, и другие, в дальнейшем испытывают трудности при создании собственной семьи, они не могут дать своим детям достаточно тепла, поскольку не решили свои собственные эмоциональные проблемы.

Общественные потери в результате насилия над детьми – это, прежде всего потери человеческих жизней в результате убийств детей и подростков или их самоубийств, а также потеря адаптированных членов общества, способных трудиться, вследствие нарушений психического и физического здоровья, низкого образовательного и профессионального уровня,

криминального поведения. Это потеря в их лице родителей, способных воспитать здоровых в физическом и нравственном отношении детей. Наконец, это воспроизводство жестокости в обществе, поскольку бывшие пострадавшие сами часто становятся агрессорами.

Особенности реабилитационной работы с детьми, пострадавшими от жестокого обращения и насилия

Большую роль в работе со случаями насилия над детьми в семье играет помощь специалистов кризисных центров для женщин с детьми, телефоны доверия, в том числе для подростков (горячая линия), учреждения социального обслуживания семьи и детей, социально-реабилитационные центры, а также приемные семьи.

Независимо от типа социального учреждения и применяемой технологии работы со случаем в непосредственной реабилитационной работе с ребенком наиболее распространен *психосоциальный подход*. Этот подход позволяет повысить эффективность работы, поскольку предполагает не только использование имеющихся социальных ресурсов, но и активизацию личностных ресурсов и применение техник психологического воздействия на агрессора, семью в целом.³

Реабилитационная работа с пострадавшими от насилия детьми включает в себя оказание консультативной помощи для преодоления последствий насилия и посттравматических стрессов, а также предоставление убежища семье и комплексное решение социальных проблем семьи и детей.

Реабилитационная работа с пострадавшим от насилия ребёнком сопряжена с рядом объективных трудностей, с чем возможно и связана низкая эффективность этой работы. Несмотря на имеющиеся четкие индикаторы различных видов насилия выявить их довольно сложно, так как невозможно сделать какие-либо выводы на основе отдельных признаков. Поэтому необходима комплексная оценка проблемы. Ребенок, по причине отсутствия социального опыта, не всегда может дать оценку тем или иным фактам, и по этой причине такая оценка является субъективной.

Основной сферой проявления насилия по отношению к детям является семья, в которой в силу её относительной закрытости такие факты сложно диагностировать.

Второй сферой, в которой имеет место жестокое обращение с детьми, являются школы, детские сады, интернаты, летние лагеря и т.п. В этих образовательно-воспитательных организациях проблема насилия осложняется

³ Алексеева Л.С. Жестокое обращение с детьми: его последствия и предотвращение. — М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2016. — 180 с.

тем обстоятельством, что педагогическое насилие потенциально присутствует в традиционной педагогике (дисциплинированность, успеваемость). В связи с этим четкое определение границ данного явления должно стать предметом научного исследования.

Реабилитационная работа строится на основе следующих принципов.

Первый принцип – доступность помощи. Это важно в связи с тем, что помощь должна оказываться своевременно, так как чем раньше начнется реабилитационная помощь пострадавшему от насилия ребенку, тем меньше негативных последствий произойдет. Кроме того, доступность связана с бесплатностью оказываемой помощи и оптимальным режимом работы кризисной социальной службы.

Второй принцип – использование различных форм оказания помощи. Реализация данного принципа позволит существенно повысить эффективность реабилитационной работы. Например, наличие такой формы работы как телефон доверия позволяет ребенку немедленно обратиться за помощью (например, «Я выпил много таблеток, что мне делать?»). Данная форма удобна еще и тем, что не требуется личная встреча со специалистом и проблему можно обсудить по телефону. Решение же проблем с общением требует использования групповых форм работы и их сочетание и индивидуальной работой.

Третий принцип – командный подход в работе специалистов. Очевидно, что подобная работа связана с очень разными случаями (суициды, сексуальное и физическое насилие) и предполагает работу с инвалидами, психически нездоровыми людьми, наркоманами и т.д. Поэтому для оказания адекватной и эффективной помощи необходимы специалисты разного профиля. Хорошо, если удастся создать команду, включающую психологов, врачей, педагогов, социальных работников. Это позволит решать проблемы в рамках компетенции разных специалистов и комплексно, создаст условия для обмена информацией и опытом, позволит взглянуть на проблему с различных точек зрения.

Четвертый принцип – конфиденциальность. Этот принцип чрезвычайно важен в работе кризисной и реабилитационной работы. Нарушение данного принципа приводит к нарушению контакта с клиентом и делает невозможным дальнейшее сотрудничество. Особенно важно соблюдать данный принцип в работе с усыновленными детьми, детьми, подвергшимися сексуальному насилию, детьми, склонными к употреблению психоактивных веществ и т.д.

Социально-психологическая помощь детям, пострадавшим от различных видов семейного насилия, включает работу с травматическим опытом ребенка, оценку семейных факторов риска, решение вопросов безопасности и

конфиденциальности, координирование действий между различными специалистами и службами, призванными помочь ребенку и/или его семье. При оказании реабилитационной работы необходимо обращать внимание на следующие факторы:

Фокусировка на травме:

- Помощь ребенку должна фокусироваться на пережитой травме. Отложить проработку травмы на более отдаленный срок – это один из самых неэффективных вариантов реабилитации. Травма не пройдет сама по себе.

- Опыт каждого ребенка уникален, несмотря на травму, которую он пережил. Только сам ребенок может сказать или обнаружить, каково значение этого опыта для него самого.

Оценка уровня факторов риска:

- Необходимо определить уровень дисфункции семьи и доступность или недоступность для ребенка защиты со стороны ненасильственного взрослого.

- Характер помощи должен быть сфокусирован на снижении риска насилия со стороны членов семьи и на тех личностных особенностях ребенка, которые делают его особенно уязвимым.

- Дисфункциональная семья может снижать эффективность терапевтической помощи ребенку.

Отношения ребенка с обидчиком:

- Ребенку необходимо знать, что все чувства, которые он испытывает по отношению к взрослому, проявлявшему насилие, приемлемы для специалиста.

- Если внимание ребенка фиксируется только на одном из чувств, важно постепенно направлять ребенка к другим возможным эмоциональным реакциям.

Основная цель помощи ребенку, пострадавшему от насилия в семье, заключается в уменьшении и преодолении последствий травматических переживаний. Известно, что сама травма никогда не является единственной составляющей постстрессового расстройства. Ее доля составляет примерно 50 %, остальные 50 % определяются жизнью ребенка после травмы и, прежде всего, эффективностью, оказываемой ему помощи.

Особенности работы с подростками.

Разговор с подростками, обучающимися в школе, о насилии часто осложняется их позицией недоверия по отношению ко всем взрослым. Они могут принять данную программу профилактики, как еще один вариант патерналистского «морализаторства» и «наставлений». В отличие от студентов, они все еще могут воспринимать всех взрослых людей как врагов.

Как перебороть это отношение и завоевать доверие подростков? Прежде всего, начните с себя.

Перед тем как приступить к занятиям, постарайтесь вспомнить себя в подростковом возрасте. Подумайте о том, как вы сами относились к взрослым, в чем проявлялись ваши проблемы общения с ними, какие обиды и переживания — это общение вам доставляло, какие его положительные стороны остались в вашей памяти.

Важно помнить, что для подростков в целом, а особенно для мальчиков, трудно открыто участвовать в обсуждении темы насилия. Наилучших результатов можно достичь, когда мы готовы выслушать то, о чем говорят подростки, и учиться у них. Именно поэтому акцент в наших интерактивных упражнениях сделан на актуализации уже существующих у подростков знаний. Кроме того, ценным подходом является обучение подростков тому, как разговаривать со сверстниками на тему насилия на стадии свиданий. Особенно трудно разговаривать на эту тему с мальчиками-подростками.

Важно помочь мальчикам понять, что одной из причин насилия является дискриминация по отношению к женщине. Однако следует учитывать ту важную роль, которую играют в их жизни взрослые женщины и возможность того, что мальчики могут сильно зависеть от них. Также ясно, что мальчики-подростки, хотя они подражают стереотипам мужчин, не имеют доступа к полной культурной, общественной власти взрослых мужчин.

Мальчики и девочки, особенно в раннем подростковом возрасте, также ненамного отличаются друг от друга по размеру и физической силе. Но по мере роста этих различий в подростковый период ценный период мальчики чаще имеют возможность применять власть и контроль в своих отношениях с девушками. Когда вы говорите о том, как мальчики и мужчины злоупотребляют своей властью, отметьте, что вы не выделяете никого конкретно и говорите о проблеме вообще, а не о конкретных людях.

Важно помнить, что невозможно работать с детьми, пережившими насилие, не установив перед этим доверительные отношения между специалистом и ребёнком. Иногда на это уходит больше времени и сил, чем на самую коррекционную работу. Важно создать для ребёнка атмосферу безопасности и взаимного уважения, научить его этому, создать пространство, в котором существуют стабильность и нерушимые границы.

Психологические особенности женщин, пострадавших от насилия

Часто в информационных материалах те, кто подвергся тем или иным формам насилия именуется жертвами. В Краевом кризисном центре для женщин отказываются от такой формулировки и обращаются к таким людям

как пострадавшим от насилия. Доказано, что само использование слова «жертва» к тем, кто подвергся насилию, заставляет включать психологические механизмы защиты, направленные на формирование пассивной, а в крайних случаях – иждивенческой позиции. Сознательный отказ от обращения к клиенту как к «жертве» уже на первоначальном этапе помогает клиенту начать реабилитационный процесс, включая механизмы самостоятельной активности.

Психологические особенности женщин, находящихся в ситуации домашнего насилия, стали предметом изучения специалистов только в последние 25-30 лет, хотя и сейчас можно сказать, что эта тема требует дальнейшего изучения⁴.

Последствия домашнего насилия тяжелы:

- разрушается уверенность в себе;
- снижается самооценка;
- развивается безответственное отношение к своей жизни, и параллельно принимается на себя ответственность (самообвинения) за насильственное поведение партнера, за его склонность к оскорбительному, насильственному поведению;
 - развивается тревожность;
 - формируется ноогенный невроз (потеря смысла жизни);
 - утрачивается реалистичное восприятие ситуации, окружающей действительности;
- формируются искаженный «портрет» партнера и искаженное восприятие себя и своих качеств;
- решения относительно своих действий, удовлетворения различных потребностей принимаются в зависимости от реакций партнера. Вообще возникают значительные затруднения при принятии любого решения, что связано с неуверенностью в себе и развившимся страхом принятия ответственности за свои поступки;
 - оценка действий окружающих людей происходит в соответствии с оценками партнера;
 - возникает желание «спасти» партнера, когда тот попадает в неприятное или трудное положение, при этом часто присутствует радостное возбуждение как ожидание смягчения отношений в качестве ответа на заботу (чего на самом деле почти никогда не происходит).

Кроме указанных признаков личностной деформации, у женщин наблюдаются признаки, соответствующие симптомам ПТСР:

- *на психологическом уровне*: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся

⁴ Насилие в семье. Методическое пособие для специалистов – Псков: Издательство «ЛОГОС Плюс», 2013 – 52 с.

воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная возбудимость, ощущения враждебности общества; депрессивное состояние, внезапные вспышки раздражительности и даже агрессии;

- *на физиологическом уровне*: ощущение нехватки воздуха, дискомфорт в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение сексуальной активности, вплоть до полного равнодушия;

- *на уровне поведения*: злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), суицидальные попытки или мысли, нарушения взаимоотношений с окружающими, избегание общения, подозрительность, неверие в искренность хорошего отношения, иногда — насильственное поведение относительно детей, родителей или других более слабых людей.

Среди невротических и патохарактерологических синдромов выделены характерные для ПТСР состояния:

- *«солдатское сердце»*: боль за грудиной, сердцебиение, прерывистость дыхания, повышенная потливость;

- *хроническое чувство вины*;

- *«флэшбэк синдром»*: насильственно вторгающиеся в сознание воспоминания о «непереносимых» событиях;

- *«комбатантная» психопатия* частых вспышках гнева, агрессии с разрушительными действиями, озлобленность приводила к антисоциальным действиям (воинствующему антиобщественному поведению как акта мести обществу), криминальным эпизодам и грубой социальной дезадаптации, злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочность сексуальных связей при замкнутости и подозрительности;

- *синдром прогрессирующей астении*: быстрое старение, падение веса, психическая вялость, стремление к покою;

- *рентное состояние*: пассивная жизненная позиция с осознанной выгодой от полагающихся льгот, привилегий, стремление к статусу инвалида, хронически больного человека.

Эти состояния обладают определенной динамикой: с возрастом они могут не только не ослабевать, а становиться все более выраженными.

Депрессия женщины является распространенной реакцией на дисфункциональные отношения в семье. Даже слабая депрессия может породить выраженные *суицидальные намерения*. Женщины, пострадавшие от насилия, часто сообщают окружающим о желании покончить с собой. Важно оценить реальность осуществления намерения по трем составляющим замысла: 1) сделан ли выбор относительно средства, 2) адекватен ли выбор

поставленной цели и 3) доступно ли оно. Чем детальнее продуман способ расстаться с жизнью, чем доступнее соответствующие средства, тем выше риск самоубийства. Но даже если женщина не проявляет этих трех составляющих риска, необходимо внимательно отслеживать косвенные проявления суицидальных тенденций.

Характерное следствие домашнего насилия – так называемая *«выученная беспомощность»*. Чем дольше делятся отношения в насилие, тем все более беспомощной чувствует себя женщина. Всякий раз, когда она вновь подвергается насилию, затем следует фаза любви (ее называют «цветы и шампанское» или «медовый месяц»). Мужчина просит прощения, обещает, что такое никогда не повторится, становится предельно внимательным, заботливым и ласковым. Женщина прощает все, верит, что наконец-то наступит семейное счастье («как было раньше»). Но все повторяется. Каждый новый акт насилия мужчина-тиран оправдывает как естественную реакцию на «выходки», «плохое поведение», «непослушание», «неуважение» и т.д. со стороны женщины. При этом, как правило, женщине наклеиваются ярлыки: «Все из-за твоей тупости», «...из-за твоей строптивости», «Ты – психопатка», «Ты сумасшедшая», «Ни один нормальный мужчина тебя бы и дня не выдержал» и т. д.

Постепенно психика женщины начинает деформироваться, психические страдания могут значительно превышать физические. В первую очередь *страдает самооценка*, затем искажения происходят в когнитивной сфере (меняются осознанные приоритеты, ожидания, меняются установки, точка зрения на многие сферы жизни и взаимоотношения), *затем начинает страдать мотивационно-волевая функция*, теряется смысл жизни. Этому способствуют хронический стресс, депрессия, перемежающаяся с выплесками агрессии на людей, более слабых и беззащитных, чем сама женщина. Она все больше и больше понимает, что не может найти в себе силы, чтобы прекратить отношения, наполненные насилием, все беспомощнее чувствует себя в сложившейся ситуации и в жизни вообще. Это состояние еще более снижает самооценку. Так возникает *порочный круг*. Собственное бессилие делает женщину все более зависимой от партнера-тирана. Выход из опасных и деструктивных отношений, несмотря на увеличивающуюся интенсивность насилия, становится для женщины все более проблематичным. Теперь женщина наполнена страхами, виной, стыдом, сомнениями в собственной умственной, психической и общечеловеческой полноценности.

Женщина теряет способность ставить перед собой реалистические цели, любые самостоятельно сделанные шаги вызывают сильнейшую тревогу, ожидание наказания, даже тогда, когда мучитель далеко и она находится под

надежной защитой. Боязнь неудачи и недостаточная уверенность в себе легко могут привести женщину в состояние фрустрации. Она может нереалистично ставить цели, считая, что, либо все получится само собой, как в сказке, либо достичь цели невозможно. Это ведет к фрустрации и к ощущению провала. Фрустрация часто связана с необходимостью обращаться в такие службы, как суд, милиция, благотворительные организации. Задача консультанта постепенно шаг за шагом, создавать реалистичные цели, с тем чтобы свести фрустрацию к минимуму»¹

Переживание внутреннего конфликта может быть связано с чувством любви и чувством утраты. Женщина, подвергшаяся насилию, вовсе не обязательно утрачивает чувство сострадания и любви. Эта любовь может повлиять на решение остаться в семье. Если же она сочтет нужным прервать взаимоотношения, то, помня о прошлых чувствах, будет по меньшей мере переживать утрату. Она будет вспоминать то прекрасное время, когда они любили друг друга. Это ощущение потери, когда взаимоотношения заканчиваются, чувство утраты бывшей любви. Такие моменты могут быть самыми тяжелыми для женщины, потому что это конфликт сердца и ума, эмоций и смысла. Важно помнить, что женщина имеет право на свои чувства – не имеет значения, насколько разумными они выглядят, и консультант должен помочь ей пережить и понять их, чтобы дальше она могла своими чувствами оперировать.

Пристального внимания требует женщина, пережившая сексуализированное насилие, в частности *изнасилование*.

Согласно описательным исследованиям, проведенным группой исследователей, всего лишь 10% пострадавших от насилия не проявляют никакого нарушения своего поведения после нападения. Поведение 55% пострадавших умеренно изменено, и жизнь 35% женщин, пострадавших от изнасилования, сопровождается серьезной дезадаптацией. Спустя несколько месяцев после нападения, 45% женщин способны адаптироваться к жизни; 55% жертв испытывают длительные воздействия травмы.

К психологическим последствиям изнасилования можно отнести развитие травматического синдрома изнасилования (ТСИ) – особенного случая ПТСР, при котором жертва насилия страдает из-за симптомов, вызванных пережитым сексуальным насилием в отношении нее.⁵

«Синдром травмы изнасилования» впервые был описан психологами Энн Бургесс и Линдой Холмстром в 1974 году. **Этот синдром состоит из следующих фаз:**

⁵ Посттравматическое стрессовое расстройство / под ред. В.А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 624 с.

Острая фаза: наступает сразу после нападения и насилия и продолжается от нескольких дней до нескольких недель. Во время этой фазы пострадавшая может проявлять следующие симптомы:

- *экспрессивная реакция.* Пострадавшая проявляет бурные и открытые эмоции. Она может казаться перевозбужденной или впавшей в истерику, может рыдать, не переставая, или испытывать приступы паники.

- *эмоциональный контроль.* Пострадавшая кажется лишенной всех эмоций и ведет себя так, словно «ничего не случилось» и «все хорошо». С учетом случившегося такая спокойная реакция может вызывать недоумение или недоверие к жертве, но на самом деле это проявление сильнейшего эмоционального шока.

- *дезориентация.* Пострадавшая испытывает сильнейшую дезориентацию, спутанность сознания. Она не может ни на чем сосредоточиться, не может принять решение, даже незначительное, не может справиться с обычными и повседневными делами. Часто пострадавшая плохо помнит, что именно произошло, путается и допускает фактические ошибки, если рассказывает о случившемся. Однако это тоже является типичным проявлением шокового состояния.

Фаза внешнего приспособления. Во время этой фазы человек начинает возвращаться к своей нормальной жизни, однако продолжает страдать от серьезных эмоциональных последствий.

На этой стадии человек пытается справиться с психологической травмой с помощью пяти защитных механизмов:

- *минимизация* – притворяться, что «все нормально» или «все могло быть гораздо хуже»;

- *драматизация* – пострадавшая никак не может перестать говорить о пережитом насилии, травма начинает доминировать в жизни и личности пострадавшего человека;

- *подавление* – пострадавшая отказывается обсуждать случившееся, старается вести себя так, как будто ничего не произошло;

- *рационализация* – постоянно анализирует то, что случилось, что думал или чувствовал насильник, почему это произошло;

- *избегание* – пытается «убежать» от боли в результате насилия (переезжает, меняет работу, внешность, круг общения и т. д.).

Во время этой фазы могут появиться разные *симптомы* и виды поведения, в том числе: постоянная тревожность, резкие перепады настроения, чувство беспомощности, постоянные страхи и фобии, депрессия, приступы ярости, нарушения сна (ночные кошмары, бессонница и т. п.), пищевые нарушения (тошнота, рвота, навязчивое переедание), потеря интереса к

друзьям, семье и любимым занятиям, постоянная бдительность и ожидание угрозы, нежелание выходить из дома и/или идти в места, которые напоминают о насилии, сексуальные проблемы, трудности с концентрацией внимания и/или навязчивые воспоминания о насилии.

Фаза разрешения: во время этой фазы насилие перестает быть центром жизни человека.

Он или она постепенно признает, что никогда не забудет о пережитом насилии, но боль и негативные последствия постепенно уменьшаются со временем. Очень часто человек признает изнасилование частью своей жизни и выбирает «жить дальше».

Тем не менее, некоторые пострадавшие от сексуального насилия так никогда и не достигают фазы разрешения, они «застревают» на фазе внешнего приспособления на многие годы.

Чаще всего это происходит с людьми, которые не получили никакой эмоциональной поддержки или психологического консультирования, а также с теми, кого окружающие обвиняли в случившемся.

Некоторые авторы, оценивая психологические последствия перенесенного женщиной изнасилования, подразделяют их на *ближайшие и отдаленные*.

Ближайшим последствием насилия является снижение самооценки, вызванное переживаемым стыдом, страхом, чувством собственной вины. Почти у всех пострадавших появляются мысли о загубленном будущем. Помимо низкой самооценки у женщин, переживших сексуальное насилие, часто возникают эмоциональные расстройства: у них отмечаются плохое настроение и склонность к слезам, чувство подавленности, душевная боль, часто – суицидальные намерения. Эти нарушения сопровождаются бессонницей либо ночными кошмарами, приступами страха и навязчивыми состояниями. Все это не может не отразиться на общении с другими людьми. Как правило, у женщин, переживших насилие, сужается круг знакомых, так как они испытывают недоверие к людям, в особенности к мужчинам. Например, для многих ситуация ухаживания кажется опасной. Меняется также характер их общения. Погруженные в свою печаль, они воспринимаются окружающими как «холодные», безразличные ко всему эгоистки.

Пострадавшие сами ощущают себя «грязными, падшими, недостойными» и исходя из этого строят взаимоотношения и общение с другими людьми.

К *отдаленным последствиям* пережитого сексуального насилия можно отнести психосоматические заболевания, нарушение сексуальных отношений, злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами, курением. Кроме

того, у пострадавших появляется чувство, что «какая-то часть тела убита пережитым унижением», в результате чего разрушаются привычные представления о себе. Сексуализированное насилие разрушает у женщины представление о справедливости миропорядка: если не совершать зла, то ничего плохого с тобой не может случиться, – и пострадавшие оказываются в состоянии когнитивного диссонанса, что усиливает чувство беспомощности. Чувство неполноценности, ущербности, подкрепляемое в дальнейшем многочисленными неудачами, обычно приводит к тому, что незамужние женщины, пережившие изнасилование, связывают свою жизнь с мужчинами, которые их унижают. Думая, что они недостойны лучшего удела, женщины, пережившие сексуализированное насилие, могут бессознательно провоцировать окружающих на разные формы насилия, например физическое или эмоциональное.

В большинстве случаев женщина, переживающая домашнее насилие, не может преодолеть его последствия самостоятельно. Ей требуется профессиональная помощь психолога. Причем даже для специалиста это одно из самых сложных направлений психологической помощи, требующее специальных знаний, навыков и большого энергетического вклада.

Особенности реабилитационной работы с женщинами, пострадавшими от насилия в семье

Следует отметить, что женщине, пережившей домашнее насилие, **не оказывают помощь в рамках обычного семейного консультирования**, так как оба партнера наполнены страхом: один – страхом разоблачения, другая – страхом последующей мести, нового насилия. Поэтому реабилитация женщин, пострадавших от домашнего насилия всегда происходит в отсутствии насильника.⁶

В ходе работы с женщиной обсуждаются следующие темы:

- 1) самозащита и план действий, направленный на обеспечение безопасности женщины и ее детей;
- 2) осознание чувств, эмоций к себе и агрессору;
- 3) эмоциональная разгрузка и поддержка;
- 4) насилие в семье (циклы насилия, влияние насилия на женщину и детей);
- 5) самооценка женщины;
- 6) внутренние потребности, позиция «хозяйка своей жизни»;
- 7) родительская семья, проблемы родительской семьи женщины, ее

⁶ Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.

детский опыт;

8) внутренние и внешние ресурсы;

9) отношения между людьми, созависимость и другие темы;

10) продуктивные способы, формы взаимодействия с собой и миром;

11) видение будущего, построение «линии жизни», обсуждение перспектив и построение планов.

Индивидуальные встречи проводятся в кабинете для индивидуальных консультаций. Перед проведением каждого занятия психолог заранее подготавливает необходимый раздаточный материал (бумагу, ручки, краски и т.д.).

В реабилитационной работе с женщинами, пострадавшими от насилия, психолог может столкнуться с двумя позициями женщин: активная и пассивная.

При активной работе женщины мы можем говорить о ее хорошей психологической «сохранности». В данном случае активность женщины будет способствовать эффективности реабилитации.

Пассивная позиция женщины, будет затруднять реабилитационную работу, поэтому, *чем менее активна женщина, тем более структурированной становится реабилитационная работа.*

Пассивность женщин, пострадавших от жесткого обращения и насилия вызвана тем, что она утратила значительную долю личностной активности, желаний, стремлений, волю к позитивным жизненным преобразованиям. Часто вся энергия таких женщин направлена на «изливание» бесконечных жалоб, хождение по инстанциям в поисках участия и помощи, которая, по сути, требует вмешательства волшебника — ведь они хотят чуда: чтобы муж стал «хорошим» («Я и заработаю, я и дом обслужу, вот если бы он стал таким, каким был вначале»), чтобы кто-то дал жилье («А то некуда уйти от изверга»), чтобы кто-то обеспечил потому что «нет хорошей работы», «сидела дома из-за мужа, и теперь нет никакой профессии» и т. д.). В результате общий принцип психотерапии «следовать за клиентом и вместе с клиентом» *на первых этапах* значительно утрачивает свою «волшебную» силу, а часто вообще не «работает» — женщина никуда не идет, скорее она ждет, что ее куда-то приведут.

При самых крайних проявлениях абсолютно рентной позиции женщины становится невозможной полноценная реабилитация. Тогда вся работа сводится к диагностическим и релаксационным мероприятиям. Но даже в этом случае, в работе с женщиной, специалисту не следует вставать на позицию правоучителя. Женщине нужен человек, который ее внимательно выслушает, внимательно отнесется к ее состоянию, страданию, проявит уважение к ее

точке зрения на проблему. Так что принцип «Быть с клиентом» остается в силе в любом случае.

Однако чаще всего специалисты встречаются со «средней активностью» женщин: не слишком заинтересованные в реабилитационной работе сначала («Да мне ничего не надо, просто меня к вам направил врач», «Мне реабилитация не нужна, просто велели пройти, потому что у вас такие порядки»), постепенно женщины все больше и больше раскрываются и со все большей активностью используют время психотерапии для переработки и переосмысления тяжелого опыта.

В таком случае вначале работа проводится по программе, а затем специалист все более следует за женщиной в ее самораскрытии и осмыслении. В любом случае все темы программы должны быть обсуждены.

Чтобы не запутаться, можно сделать таблицу, в которой в левом столбике будут перечислены все темы, которые необходимо поднять в рамках реабилитационной программы, а последующие столбики будут указывать на порядковый номер и дату очередной сессии. Теперь можно отмечать темы, поднятые по инициативе психолога или женщины на каждой встрече.

Общая продолжительность реабилитационного процесса для каждой женщины совершенно индивидуальна.

Минимальное количество сессий, необходимых для реабилитации, можно определить исходя из простого перечисления тем, которые необходимо поднять во время работы плюс первая встреча и диагностика. Минимальное количество встреч в реабилитационной работе с женщиной - 10 – 12 занятий. Для организации полноценной реабилитационной работы в среднем необходимо 20 – 25 сессий.

Консультативные встречи организуются с периодичностью не реже одного раза в неделю, причем для эмоционально неуравновешенных клиентов рекомендуется назначать две-три сессии в неделю. По мере психологического продвижения в работе с клиентом частота встреч уменьшается до одной в неделю.

Общие требования к консультированию женщин

1. Разговор с женщиной ведется в отдельном помещении, без свидетелей, сопровождающих лиц и тем более без агрессора.
2. Психолог в подходящий момент открыто выражает свое отношение к проблеме насилия.
3. Не рекомендуется в отношении к женщине употреблять слово «жертва»: женщины, регулярно терпящие побои, тем не менее часто не идентифицируют себя с жертвой, относятся к такому восприятию себя крайне

негативно.

4. Избегайте вопросов, в которых женщина может услышать унижение. Например, «Как вы можете жить с этим человеком?», «Что вам дает насилие?», «Как (почему) вы допускаете, чтобы вас били?» т. п.

5. Проявляйте уважение и терпение, даже если женщина не показывает готовности активно сотрудничать в реабилитационном процессе.

6. Высказывайте и подтверждайте убеждения о том, что:

- женщина не виновата в насилии, которое она переживает;
- оплакивание потери естественно, и оно пройдет тем быстрее, чем больше усилий к восстановлению будет прилагать женщина;
- если женщина пережила тяжелые жизненные события и нашла в себе силы что-то предпринять, чтобы изменить ситуацию, получить помощь, то у нее явно есть ресурсы и силы для преодоления переломного периода жизни.

Глоссарий специалиста

Безопасность – состояние защищенности личности и ее жизненно важных интересов.

Вербализация – высказывание, выражение в словесной форме мыслей и чувств.

Вторичная травма специалиста – негативные изменения во внутреннем состоянии работающего с кризисными ситуациями специалиста, возникающие в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентами, пережившими травматический опыт.

Дисфункциональная семья – семья, в которой значительно нарушены взаимоотношения между субъектами и которая не может выполнять своих функций по воспитанию ребенка и защите его прав.

Жестокое обращение с детьми – действие (или бездействие) родителей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психологическому здоровью ребенка.

Коррекция – метод психологического воздействия, направленный на оптимизацию развития психических процессов или гармонизацию личностного развития человека.

Насилие – любое действие, которое причиняет или может причинить физический, психологический, сексуальный вред или страдания.

Отреагирование – выражение психического состояния в действии, деятельности, словесных или эмоциональных реакциях (плач, крик и пр.).

Психологические защитные механизмы – автоматические бессознательные механизмы, компенсирующие последствия травмы или отрицательного переживания (регрессия, проекция, вытеснение и пр.).

Психологическое насилие – форма воздействия на эмоции или психику человека с помощью угроз, запугивания, оскорблений, критики, осуждения и т.д.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – совокупность нарушений в соматической, эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах, возникающая вследствие перенесенной психической травмы.

Психосоматические симптомы – нарушения физического самочувствия (головная боль, температура, тошнота, рвота, боли в животе и пр.), вызванные не заболеванием, а психологическим неблагополучием человека, в том числе тяжелой психической травмой или длительным психотравмирующим воздействием.

Реабилитация – совокупность мер, направленных на устранение последствий тяжелых жизненных ситуаций и восстановление психосоциального статуса человека.

Рефлексия – способность индивида к анализу собственных психических состояний и мотивов деятельности.

Сексуальное злоупотребление – использование ребенка для целей сексуального удовлетворения взрослого человека или лица, значительно более старшего, чем пострадавший(-ая).

Сексуализированное насилие – любое принудительное действие сексуального характера или использование сексуальности другого человека. Оно может совершаться в различных формах: развратные действия, половые сношения или попытки таковых, изнасилование, кровосмешение (инцест), демонстрации порнографии, проституция несовершеннолетних.

Стресс – состояние повышенного эмоционального напряжения, проявляющееся в неспособности человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Физическое насилие – преднамеренное или осознанное применение жестоких телесных наказаний или причинение человеку неоправданных физических страданий.

Чувства – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром.

Эмоции – психический процесс, который отражает субъективное оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам.

Список рекомендуемой литературы

1. Алексеева Л.С. Жестокое обращение с детьми: его последствия и предотвращение. – М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2016. – 234 с.

2. Важенина К.Е. Как уберечь ребенка от опасных людей. Книга для родителей и не только. – СПб.: Речь, 2010. – 157 с.
3. Волкова Е.Н. Защита детей от жестокого обращения. – СПб.: Питер, 2007. – 256с.
4. Журавлева Т.М. Помощь детям – жертвам насилия. – М., 2006. – 76 с.
5. Копытин А.И. Арт-терапия в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2008. – 250 с.
6. Копытин А.И. Практическая арт-терапия. Лечение, реабилитация, тренинги. – М.: Когито-Центр, 2015. – 234 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. – М., 2006. – 625 с.
9. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2005. – 288 с.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 384 с.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПЛАНЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Содержательный план работы с детьми от 6 до 10 лет

Встреча	Цель	Материалы	План встречи	Результат
Встреча 1 «Знакомство»	Установление контакта с ребенком и проведение первичной диагностики.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши, клубок ниток.	1. Знакомство с ребенком. 2. Экскурсия по кабинету. 3. Подпись рабочей тетради. 4. Проективная методика «Несуществующее животное». 5. Подведение итогов встречи.	Создана безопасная обстановка для занятий, установлен доверительный контакт с ребенком. Проведена первичная диагностика психоэмоционального состояния ребенка.
Встреча 2 «Безопасность»	Определение ключевых факторов безопасности.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Упражнение «Безопасные места». 3. Практика «Безопасное место». 4. Упражнение «Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности» 5. Подведение итогов встречи	У ребенка есть представление о «Безопасных местах» и «Людах, рядом с которыми он чувствует себя в безопасности». Сформировано представление о шагах, которые он может сделать для своей безопасности.
Встреча 3 «Эмоции»	Формирование представлений ребенка о своих чувствах и эмоциях и навыка их понимания, диагностика эмоционального состояния ребенка.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа об эмоциях и чувствах. 3. Тест «Волшебная страна чувств». 4. Игра «Изобрази эмоцию». 5. Подведение итогов встречи.	Произведена оценка и нормализация общего эмоционального состояния ребенка. Сформированы первые представления об эмоциях и чувствах.
Встреча 4 «Беспокойство»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с беспокойством	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Практика «Безопасное место». 3. Беседа о беспокойстве.	Выявлены причины, вызывающие чувство беспокойства. У ребенка произошло снижение общего

		карандаши.	4. Упражнение «Бусы беспокойства». 5. Упражнение «Мое беспокойство такое же». 6. Подведение итогов встречи.	уровня беспокойства.
Встреча 5 «Страх»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа со страхом.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши, белый картон, ножницы, клей	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Практика «Безопасное место». 3. Беседа о страхах. 4. Упражнение «Когда мне очень страшно, мне помогает». 5. Упражнение «Мой страх» 6. Изготовление маски 7. Подведение итогов встречи	Установлены причины, вызывающие чувство страха. У ребенка сформировано представление о шагах, которые он может совершить в случаях, когда испытывает чувство страха.
Встреча 6 «Радость»	Формирование навыка понимания и отреагирование своих чувств, оказание психологической поддержки.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши, маленькая коробочка, цветная бумага, ножницы, клей.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа о радости. 3. Упражнение «Моя радость». 4. Изготовление «Коробочки радости». 5. Подведение итогов встречи.	Ребенок осознает вещи, которые его радуют и знает способы, как поднять себе настроение и поддержать себя.
Встреча 7 «Боль»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с болью.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши,	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. «Безопасное место» 3. Беседа о боли 4. Упражнение «Вот так выглядит	У ребенка появилось представление о своей боли и шагах, которые он может совершить в случаях, когда чувствует боль.

		листы бумаги, краски, большие кисти, губки, салфетки.	моя боль...». 5. Упражнение «Выпускаем пар». 6. Упражнение «Замедленное движение». 7. Подведение итогов встречи.	
Встреча 8 «Гнев»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с гневом.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Практика «Безопасное место». 3. Беседа о гневе 4. Упражнение «Эти вещи раздражают меня больше всего» 5. Упражнение «Когда я злюсь, животное, на которое я больше всего похож(-а), это...» 6. Упражнение «Злюка успокоилась». 7. Подведение итогов встречи	У ребенка сформированы представления о гневе, его интенсивности и способах его отреагирования.
Встреча 9 «Любовь, доверие»	Формирование навыка понимания своих эмоций и чувств, способов выражения любви и доверия.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Диагностика «Рисунок семьи (Корман Л.). 3. Беседа о любви и доверии. 4. Упражнение «Дерево любви». 5. Подведение итогов встречи.	Осознание ребенком, чувств любви и доверия, понимание как они проявляются и как их можно выразить.
Встреча 10 «Границы»	Формирование навыка обозначения и защиты своих границ.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», лист	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа о границах. 3. Диагностика «Границы».	У ребенка появилось представление о личных границах и способах их обозначения и защиты.

		обоев размером с ребенка, цветные карандаши, краски, кисти, салфетки.	4. Упражнение «Мои границы». 5. Упражнение «Обозначение границ». 6. Подведение итогов встречи.	
Встреча 11 «Уверенность»	Формирование и укрепление у ребенка уверенности в себе.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа об уверенности. 3. Упражнение «Моя лесенка уверенности». 4. Упражнение «Декларация самооценности» (Сатир В.) 5. Подведение итогов встречи	У ребенка есть представление о своей «самоценности». Он(она) чувствуют себя более уверенными.
Встреча 12 «Завершение. Итоги»	Подведение итогов проведенной работы, повторная диагностика ребенка.	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Упражнение «Безопасные места». 3. Проективная методика «Несуществующее животное». 4. Завершение. Подведение итогов.	У ребенка улучшилось психоэмоциональное состояние и сформирован навык понимания и отреагирования своих чувств, есть представление о «Безопасных местах», «самоценности» и личных границах.
Семейные встречи				
Встреча 1 «Семейные традиции»	Улучшение внутрисемейных взаимоотношений	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши, ручка, ножницы	1. Приветствие. Обсуждение целей встреч и правил. 2. Упражнение «Ассоциации о семье». 3. Беседа о семейных традициях. 4. Игра «Это нам подходит?».	Определены представления ребенка и его родителей о семье, составлен список семенных традиций.

			5. Упражнение «Список семейных традиций». 6. Подведение итогов встречи.	
Встреча 2. «Семейные правила»	Улучшение внутрисемейных взаимоотношений	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», цветные карандаши, ручка	1. Приветствие. Обсуждение прошедшего за неделю. 2. Беседа о семейных правилах. 3. Игра «Жизненные ситуации». 4. Упражнение «Правила дома». 5. Упражнение «Я поддержу» 6. Подведение итогов встречи.	Определены представления ребенка и его родителей о семейных правилах, составлен список правил дома.
Встреча 3. «Семейный талисман»	Улучшение внутрисемейных взаимоотношений	Распечатанная рабочая тетрадь «Краски моего мира», картон, ножницы, пряжа/нити, клей, бисер, пайетки и др.	1. Приветствие. Обсуждение прошедшего за неделю. 2. Беседа о выполнении правил дома и семейных традициях. 3. Игра «Закончи предложение». 4. Создание талисмана. 5. Упражнение «Комплимент». 6. Подведение итогов. Завершение.	В семье улучшились внутрисемейные взаимоотношения, появилось больше понимания, уважительного и поддерживающего отношения друг к другу.

Все упражнения и практики подробно описаны в рабочей тетради для детей от 6 до 10 лет «Краски моего мира».

Дополнительные комментарии к упражнениям Практика «Безопасное место»

Что сказать ребенку после выполнения упражнения:

«В будущем ты сможешь контролировать свои нежелательные реакции, возвращаясь в то место, где ты чувствуешь себя в безопасности, так, как мы только что это делали, в своем воображении или на рисунке. Ты не сможешь забыть о своей травме, но ты сможешь контролировать то, как ты реагируешь на воспоминания. Место, где ты

чувствуешь себя в безопасности, сможет стать своего рода твоим психологическим убежищем, которое поможет тебе контролировать то, как ты реагируешь на произошедшее с тобой»

Упражнение «Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности»

Что сказать ребенку после выполнения упражнения:

«Становится гораздо легче, если у тебя есть люди, на которых ты можешь положиться, которые любят тебя и будут рядом, если тебе понадобится их помощь. Только что ты выбрал тех людей, которые помогают тебе почувствовать себя в безопасности, и теперь ты знаешь, к кому ты можешь обратиться, если что-то не так».

Упражнение «Вот так выглядит моя боль...»

Обсудите с ребенком способы самопомощи. Это могут быть дыхательные, телесные практики.

Что сказать ребенку после выполнения упражнения:

«Знать, что причиняет тебе боль и что заставляет эту боль уйти – это уже залог победы. Сейчас ты знаешь, как контролировать свою боль. Когда ты снова почувствуешь боль, ты можешь проделать те вещи, которые, как ты знаешь, наверняка заставят ее уйти».

Содержательный план работы с детьми от 11 до 17 лет

Встреча	Цель	Материалы	План встречи:	Результат:
Встреча 1 «Знакомство»	Установление контакта с ребенком и проведение первичной диагностики.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, клубок ниток.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство. 2. Разговор о целях встреч, ответы на вопросы ребенка. 3. Подпись рабочей тетради. 4. Диагностическая методика «Цветовой тест Люшера». 5. Опросник «САН». 6. Подведение итогов встречи 	Создана безопасная обстановка для занятий, установлен доверительный контакт с ребенком. Проведена первичная диагностика психоэмоционального состояния ребенка.
Встреча 2 «Безопасность»	Определение факторов безопасности, формирование ощущения защищенности.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Упражнение «Безопасные места». 3. Практика «Безопасное место» 4. Беседа о Плана безопасности. 5. Подведение итогов встречи 	Определены ключевые факторы безопасности, у ребенка есть представления о «Безопасных местах» и шагах, которые он(она) может сделать для обеспечения своей безопасности.
Встреча 3 «Эмоции и чувства» 1	Формирование навыков понимания и отреагирования своих чувств и эмоций.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа об эмоциях и чувствах 3. Упражнение «Эмоциональное состояние». 4. Методика «Незаконченное предложение» Волковой Е.Н. 5. Подведение итогов встречи. 	Произведена оценка и нормализация общего эмоционального состояния ребенка. Сформированы представления об эмоциях и чувствах.

Встреча 4 «Эмоции и чувства» 2	Формирование навыков понимания и отреагирования своих чувств и эмоций.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Упражнение «Плохие и хорошие эмоции». 3. Упражнение «Польза и вред эмоций». 4. Подведение итогов встречи.	Нормализация общего эмоционального состояния ребенка. Сформированы представления об эмоциях и чувства, их пользе.
Встреча 5 «Границы»	Формирование навыка понимания и обозначения и своих границ.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа о границах. 3. Упражнение «Границы моей личности». 4. Упражнение «Мне трудно было отказать». 5. Подведение итогов встречи.	У ребенка сформировано представление о своих границах, способах их обозначения.
Встреча 6 «Умение говорить «нет»	Формирование навыка обозначения и защиты своих границ.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Полезная информация «Об умении говорить «нет». 3. Упражнение «Аргументируем отказ». 4. Подведение итогов встречи.	У ребенка есть представление о том, как экологично и аргументировано отказывать людям
Встреча 7 «Отработка травматического события» 1	Отреагирование эмоций и чувств восстановление психоэмоционального состояния ребенка.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Практика «Безопасное место». 3. Упражнение «Письмо родителю».	Отреагированы эмоции и чувства, связанные с ситуацией насилия, отношений родителей к ней. Психоэмоциональное

			4. Упражнение «Сосуд эмоций» 5. Подведение итогов встречи.	состояние подростка улучшилось.
Встреча 8 «Отработка травматического события» 2	Отреагирование эмоций и чувств, восстановление психоэмоционального состояния ребенка.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Практика «Безопасное место» 3. Упражнение «Моя новая семья». 4. Упражнение «Иерархия семейных ценностей». 5. Подведение итогов встречи.	Отреагированы эмоции и чувства, связанные с ситуацией насилия. Изменениями, произошедшими в семье после произошедшего. Психоэмоциональное состояние подростка улучшилось.
Встреча 9 «Отработка травматического события» 3	Отреагирование эмоций и чувств, восстановление психоэмоционального состояния ребенка.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Практика «Безопасное место». 3. Упражнение «Письмо агрессору». 4. Упражнение «Телесное проживание». 5. Медитация «Расслабление и отдых». 6. Подведение итогов встречи.	Отреагированы эмоции и чувства, связанные с ситуацией насилия, отношением к агрессору. Психоэмоциональное состояние подростка улучшилось.
Встреча 10 «Жизненные силы»	Поиск источников жизненных сил ребенка, его ресурсирование	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Беседа о жизненных силах. 3. Упражнение «Дерево силы». 4. Подведение итогов встречи.	Психоэмоциональное состояние подростка улучшилось. У ребенка есть представление о своих сильных качествах и способах

				поддержать себя.
Встреча 11 «Мир для меня»	Повышение самооценности ребенка, его ресурсирование	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Упражнение «Мир для меня». 3. Упражнение «Мой личный герб». 4. Подведение итогов встречи	Ребёнок ощущает свою самооценку и чувствует уверенность в себе и своих силах.
Встреча 12 «Завершение. Итоги»	Подведение итогов проведенной работы, повторная диагностика ребенка.	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши, ручка, пластилин, картон, цветная бумага, нитки, клей	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Методика «Цветовой тест Люшера». 3. Опросник «САН». 4. Создание «Защитника». 5. Завершение. Итоги.	Были отреагированы эмоции и чувства, связанные с ситуацией насилия, отношением к агрессору. У ребенка улучшилось психоэмоциональное состояние и сформирован навык понимания и отреагирования своих чувств, есть представление о плане безопасности, личных границах, способах их обозначения.
Семейные встречи				
Встреча 1 «Семейные традиции»	Улучшение внутрисемейных взаимоотношений	Распечатанная рабочая тетрадь «Мир для меня», цветные карандаши,	1. Установление контактов. 2. Упражнение «Ассоциации о семье». 3. Беседа о семейных	Определены представления ребенка и его родителей о семье, составлен список

		ручка, ножницы	традициях. 4. Игра «Это нам подходит?». 5. Упражнение «Список семейных традиций». 6. Подведение итогов встречи.	семенных традиций.
Встреча 2. «Семейные правила»	Улучшение внутрисемейных взаимоотношений	Распечатанная рабочая тетрадь Мир для меня», цветные карандаши, ручка	1. Приветствие. Обсуждение прошедшего за неделю. 2. Беседа о семейных правилах. 3. Игра «Жизненные ситуации». 4. Упражнение «Правила дома». 5. Упражнение «Я поддержу» 6. Подведение итогов встречи.	Определены представления ребенка и его родителей о семейных правилах, составлен список правил дома.
Встреча 3. «Семейный талисман»	Улучшение внутрисемейных взаимоотношений	Распечатанная рабочая тетрадь Мир для меня», картон, ножницы, пряжа/нити, клей, бисер, пайетки и др.	1. Приветствие. Обсуждение прошедшего за неделю. 2. Беседа о выполнении правил дома и семейных традициях. 3. Игра «Закончи предложение». 4. Создание талисмана. 5. Упражнение «Комплимент». 6. Подведение итогов. Завершение.	В семье улучшились внутрисемейные взаимоотношения, появилось больше понимания, уважительного и поддерживающего отношения друг к другу.

Все упражнения и практики подробно описаны в рабочей тетради для детей от 11 до 17 лет «Мир для меня»

Содержательный план работы с женщинами, пострадавшими от насилия

Встреча	Цель	План встречи	Предполагаемый результат
Встреча 1 «Знакомство»	Установление контакта с женщиной, диагностика психоэмоционального состояния.	1. Знакомство и создание безопасной атмосферы для женщины 2. Обсуждение целей и задач работы, формирование запроса. 3. Рассказ о дневнике, обсуждение формата работы с ним. 4. Подведение итогов.	Установлен контакт с женщиной. Проведена первичная диагностика психоэмоционального состояния. Сформулирован запрос, обозначены цели и задачи реабилитационной работы.
Встреча 2 «Безопасность»	Определение факторов безопасности, формирование ощущения защищенности.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	У женщины есть представление о шагах, которые она может сделать для обеспечения своей безопасности.
Встреча 3 «Эмоциональное состояние»	Анализ эмоционального состояния женщины.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Проведен анализ эмоционального состояния женщины и его нормализация.
Встреча 4 «Чувства и эмоции»	Формирование навыков понимания и отреагирования своих чувств и эмоций.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	У женщины сформированы представления об эмоциях и чувствах.

Встреча 5 «Тревога»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с тревогой.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Выявлены причины, вызывающие чувство тревоги. У женщины произошло снижение общего уровня тревоги и появилось понимание способов совладения с ней.
Встреча 6 «Страх»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа со страхами.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Установлены причины, вызывающие чувство страха. У женщины сформировано представление о шагах, которые она может совершить в случаях, когда испытывает чувство страха.
Встреча 7 «Стыд/вина»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с чувствами стыда и вины.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Установлены причины, вызывающие чувства стыда и вины. У женщины сформировано представление о шагах, которые она может совершить в случаях, когда испытывает эти чувства.
Встреча 8 «Гнев»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с гневом.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Установлены причины, вызывающие гнев. У женщины сформированы представления о гневе, его интенсивности и способах отреагирования.
Встреча 9 «Обида»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, работа с обидой.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания.	У женщины сформировано представление об обиде, причинах ее возникновения и способами

		3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	отреагирования.
Встреча 10 «Радость»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, оказание психологической поддержки.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Женщина осознает вещи, которые её радуют, и знает способы, как поднять себе настроение и поддержать себя.
Встреча 11 «Интерес»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств, оказание психологической поддержки.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Женщина осознает свои интересы и пути реализации их в жизни. У женщины наблюдается стабильные изменения в психоэмоциональном состоянии.
Встреча 12 «Доверие»	Формирование чувства доверия к себе и окружающему миру.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	У женщины повысился уровень доверия к себе и окружающему миру.
Встреча 13 «Любовь»	Формирование навыка понимания своих чувств, эмоций и способов выражения любви.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Осознание женщиной способов проявления любви, в том числе к самой себе.

Встреча 14 «Что делать с эмоциями и чувствами?»	Формирование навыка понимания и отреагирования своих чувств и эмоций.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	У женщины сформировано представление об экологичном проявлении и отреагировании своих чувств и эмоций.
Занятие 15 «Эмоциональная поддержка»	Формирование навыка обращения и получения эмоциональной поддержки.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	Осознание возможности и способов получения эмоциональной поддержки. Определен круг лиц, у которых женщина, в случае необходимости, может получить эмоциональную поддержку.
Встреча 16 «Границы»	Формирование навыка обозначения и защиты своих границ	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	У женщины появилось представление о личных границах, а также о способах их обозначения и защиты.
Встреча 17 «Проблема и решение»	Анализ и поиски решения имеющихся у женщины проблем.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог. 4. Подведение итогов.	У женщины сформировано представление об этапах решения проблемы.
Встреча 18 «Жизненные сценарии»	Анализ жизненных установок и сценариев.	1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия методами,	Выявлены негативные жизненные установки. У женщины появилось представление о цикле насилия и способах изменения ситуации.

		<p>которыми владеет психолог.</p> <p>4. Подведение итогов.</p>	
<p>Встреча 19 «Самоценность»</p>	<p>Повышение уровня самоценности женщины</p>	<p>1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог.</p> <p>4. Подведение итогов.</p>	<p>Общение психоэмоциональное состояние женщины улучшилось. Она чувствует себя более уверенной и значимой.</p>
<p>Встреча 20 «Ресурсы»</p>	<p>Выявление ресурсов женщины</p>	<p>1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог.</p> <p>4. Подведение итогов.</p>	<p>Женщина получила представление о том, что для неё является ресурсом, откуда и как она можно его получить.</p>
<p>Встреча 21 «О важном»</p>	<p>Формирование позиции «автора» своей жизни.</p>	<p>1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог.</p> <p>4. Подведение итогов.</p>	<p>Женщина видит свое будущее, понимает, какие шаги она будет делать, чтобы прийти к своим целям.</p>
<p>Встреча 22 «Эмоциональное состояние 2.0»</p>	<p>Анализ эмоционального состояния женщины.</p>	<p>1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Работа по теме занятия методами, которыми владеет психолог.</p> <p>4. Подведение итогов.</p>	<p>Проведен анализ эмоционального состояния женщины и его нормализация.</p>

<p>Встреча 23 «Творчество. Итоги»</p>	<p>Подведение итогов проделанной работы, повторная диагностика.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Проведение повторной диагностики 4. Подведение итогов реабилитационной работы. 	<p>У женщины улучшилось психоэмоциональное состояние, сформирован навык понимания и отреагирования своих чувств. Она знает способы обеспечения своей безопасности, понимает свои границы и может их обозначать окружающим ее людям.</p>
---	---	---	---

Примеры упражнений, практик, применяемых в реабилитационной работе с женщинами, пострадавшими от насилия

Упражнения, направленные на осознание и принятие своих чувств

Цели упражнений: освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, работа с негативными чувствами, гармонизация психофизических функций.

Время выполнения одного упражнения: 15 – 20 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки

Размер группы: 5 – 12 человек.

Упражнение «Чувство»

Участники записывают на карточках (листах бумаги) какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок, пока не выскажутся все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения: воспринимали ли вас адекватно? Почему возникали затруднения в определении чувства? Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию – все ее показывают.

Вопросы для обсуждения: Какую эмоцию было труднее всего показать? У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему? Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (привести пример).

Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать мимикой следующему это же чувство и так, пока не дойдут до первого стоящего человека. У первого спрашивают, какое чувство он получил мимикой, и сравнивают с тем, какое чувство было послано мимикой вначале.

Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния

Цель – выяснение способов управления своими эмоциями.

Время выполнения одного упражнения: 10 – 20 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши

Размер группы: 5 – 12 человек.

«Способы борьбы с негативными эмоциями»

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Как вы боретесь с негативными эмоциями?». В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Упражнение «Зубной кабинет»

Рекомендуется для тех, кто на работе и в жизни испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в стоматологическую клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К.Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кабинете. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

Упражнение «Настроение»

Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваше негативное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончив рисунок, переверните бумагу и на

другой стороне листа напишите 5 – 7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на ваш рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в ваш рисунок, и было уничтожено вами.

Приёмы саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, Великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Приёмы самоподдержки

1. Прием «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип – «Я подумаю об этом завтра»).

2. *Визуализация* – мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуацию, которая еще не произошла, – это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое. Выполнять возможно визуализацию 10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут в день!

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

- расслабьтесь;

- в течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

Арт-терапевтические приемы начальной и последующей психологической стабилизации (автор А.И. Копытин)

Упражнение № 1. Изображение дыхания

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: бумага для рисования формата А4 и А3, масляная пастель

Инструкция

Подготовка

Необходимо сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Обратите внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания – частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

Основная часть

1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе формата А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки.

2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе формата А4. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если

вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

3. Измените характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Используйте в процессе дыхания живот, почувствуйте движения брюшной стенки по мере углубления дыхания. Продолжая дышать более глубоко, можете мысленно произносить: «Я вдыхаю покой. Я выдыхаю напряжение», «Покой приходит. Напряжение уходит».

4. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

Описание и анализ

1. Опишите особенности линий, которые вы нарисовали.

2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и то, как они располагаются на листе бумаги.

3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.

4. Удалось ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

Примечание:

В дальнейшем вы можете пользоваться данным упражнением, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Постепенно вы сможете усовершенствовать навык контроля над дыханием и психической саморегуляции.

Упражнение № 2. Создание безопасного места

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: бумага для рисования формата А4 и А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, краски, кисточки, палитра, вода

Инструкция

Подготовка

1. Вспомните разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.

2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть, как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и

другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.

3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т.д.

Основная часть

1. Нарисуйте безопасное место, которые вы представили. Можно это делать по-разному, например, изображать вид этого места сверху, сбоку, в виде схемы или более детализированного реалистического рисунка и т.д.

2. Можете обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например, закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т.д.

Описание и анализ

1. Представьте, будто вы перенеслись в изображенное место, и попытайтесь увидеть то, что находится слева и справа, спереди и сзади от вас, над вами и под вами. При этом вы можете при желании создать несколько дополнительных зарисовок.

2. Составьте список визуальных признаков безопасного места, которое вы изобразили. Опишите, почему каждое из них для вас имеет значение.

3. Представьте изображенное место в натуральную величину, рассмотрите детали. Подумайте, в каких ситуациях воображение такого места может быть для вас полезно. Можете ли вы хотя бы на несколько минут представлять его себе, находясь среди людей, на более длительное время, когда находитесь в уединении?

4. Запишите последовательность действий, совершаемых в воображении, которые помогут вам внутренне посещать такое безопасное место в будущем. Например, вы можете записать примерно следующее: «Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я открываю дверь внутренней комнаты...». Или: «Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я ступаю на лестницу, ведущую...».

Примечание:

В дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя в деталях изображенное место. Вы можете также повесить свой рисунок на стенку или даже поместить его в рамку и поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать его, когда захотите. Кроме того, вы можете попытаться создать такое место в реальности. Оно может представлять собой помещение или его часть с необходимыми предметами, которые организованы в соответствии с вашими потребностями в безопасности и комфорте.

Упражнение № 3. Галерея гармонизирующих образов

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: альбом или планшет с бумагой для рисования формата А4, иллюстрированные журналы, клей, ножницы.

Инструкция

Подготовка

Составьте список различных мест, пребывание в которых давало бы вам ощущение комфорта и безопасности.

Основная часть

1. Посмотрите несколько иллюстрированных журналов и выберите ряд картинок, изображающих места, пребывание в которых создавало бы ощущение комфорта и безопасности. Это могут быть как помещения, так и открытые пространства, например, природные пейзажи.

2. Вырежьте эти картинки.

3. Расположите каждую из этих картинок на отдельном листе вашего альбома или планшета для рисования.

4. Если желаете, оформите обложку альбома или планшета для рисования и подберите название для вашей коллекции гармонизирующих образов.

Описание и анализ

1. Рассмотрите образы, помещенные вами в альбом или на планшет, обратите внимание на визуальные и иные сенсорные характеристики изображенных на них мест.

2. Представьте, что вы действительно очутились в одном из изображенных мест, и ответьте на следующие вопросы:

- Вы стоите, сидите или идете?
- Где вы точно находитесь в пространстве этой картины?
- Какова температура окружающей среды?
- Какое это время суток?
- Опишите звуки, запахи, виды этого места.
- Во что вы одеты?
- Вы предпочитаете находиться здесь в одиночестве или с кем-то?
- Как представление себя в этом месте повлияло на ваше ощущение комфорта и безопасности?

Примечание:

При желании вы сможете пользоваться созданной галереей образов с целью гармонизации своего состояния. Достаточно отвести 1 – 10 минут созерцанию одной из выбранных картин, представляя себя при этом в данном месте.

Упражнение № 4. Защитный контейнер

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция

Подготовка

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования.

2. Попробуйте мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения. Какого размера может быть этот контейнер, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Чем более ярко вы представите себе его форму, тем более эффективно он будет работать. Эта форма может быть, как реальной, так и фантастической или волшебной.

Ваш контейнер может иметь определенный «замок» на входе и выходе. Вы можете им воспользоваться, когда достаточно стабилизируетесь и захотите встретиться с тем, что вас когда-то травмировало или смущало для того, чтобы переосмыслить свой опыт и извлечь из него определенные уроки.

Некоторые примеры контейнирующих форм следующие:

- надежно закрывающаяся комната, расположенная в конце длинного коридора; волшебный ларец или мешок, позволяющий надежно удерживать внутри любую энергию;
- облако, которое образуется путем конденсирования (сгущения) неприятных чувств, мыслей и воспоминаний, и медленно перемещаясь по небу, уносит вдаль или сублимирует негативную энергию;
- надувной шарик, в который в момент выдоха может быть помещена неприятная информация.

Основная часть

1. Изобразите тот контейнер, которые вы представили.
2. Представьте и изобразите то место, в котором он находится.
3. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным.

Описание и анализ

1. Опишите нарисованный контейнер. Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.
2. Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны.
3. Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер. Например, вы можете

представить и описать, как вы придаете определенную форму этим чувствам и мыслям, заворачиваете или связываете их, а затем помещаете в контейнер и надежно закрываете вход.

Примечание:

В дальнейшем вы можете упражняться с закрытыми глазами представляя, как вы это делаете. Вы можете пользоваться этим приемом, когда будут возникать какие-либо новые неприятные ситуации. Вы можете пополнять набор контейнеров, предназначенных для разных мыслей, чувств или воспоминаний, изображая их, либо возвращаться к уже созданным рисункам, чтобы их доработать или изменить.

Упражнение № 6. Сеть поддержки

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: несколько листов бумаги для рисования формата А4, цветные карандаши, масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода, ножницы, клей.

Инструкция

Подготовка

1. Составьте список людей или групп, которые оказывают или могут оказать вам поддержку, обозначив их в столбик с левой стороны листа бумаги. Это могут быть, например:

- родственники;
- друзья;
- знакомые;
- учителя;
- коллеги;
- психолог (психотерапевт);
- духовные учителя и наставники;
- представители определенной профессиональной или иной общественной группы, к которой вы принадлежите;
- определенная группа по интересам;
- группа встреч и т.д.

2. Представьте, какие вытянутые, гибкие предметы и материалы могли бы метафорически передавать каждый элемент из вашей сети поддержки. Это могут быть такие материалы как нитки, пряжа, веревка, ремень, цепочка, леска, струна и др. Постарайтесь представить конкретное вещество, из которого они изготовлены. Это могут быть шерсть, шелк, синтетическое волокно, металл (конкретизируйте, какой именно) и др. Представьте себе также окраску каждого из них, а также их иные, в частности, визуальные и тактильные характеристики: упругость, жесткость или мягкость, толщину, гладкость или шершавость и т.д. Обозначьте все эти

материалы и опишите эти характеристики напротив каждого элемента вашей поддержки.

Основная часть

1. Нарисуйте ряд вытянутых, гибких предметов и материалов в виде полос, стараясь передать их свойства (цвет, фактуру и др.) на листе формата А4, оставляя между ними свободное пространство. Рядом с каждым из них можете написать, какого человека или группу людей из сети вашей поддержки они обозначают.

2. Вырежьте по контуру каждый из изображенных нитевидных предметов.

3. Разделите их на две равные группы.

4. Затем разместите полоски из одной группы вертикально на чистом листе бумаги формата А3, оставляя между ними пустое пространство размером примерно в половину ширины каждой полоски.

5. Приклейте все полоски сверху к листу бумаги.

6. Располагая горизонтально полоски из второй группы, проденьте одну за одной через приклеенные вертикальные полоски, формируйте плетеную поверхность.

7. Приклейте свободные концы вертикальных и горизонтальных полосок к бумажной основе.

Описание и анализ

1. Посмотрите на то, что получилось, и опишите свои впечатления. Воспринимается ли созданная сплетенная поверхность как достаточно крепкая или слабая, достаточно крупная или маленькая?

2. Запишите пояснения, почему вы решили обозначить каждый элемент своей сети поддержки нитевидным предметом с соответствующими свойствами, имеющими определенный цвет, плотность, материал изготовления и т.д.

3. Постарайтесь вспомнить некоторые ситуации, когда вы нуждались во внешней поддержке. Имели ли вы возможность воспользоваться этой поддержкой, искали ли ее? Если нет, то почему?

4. Поясните, почему каждый из обозначенных вами факторов внешней поддержки вы считаете для себя значимым.

5. Подумайте и запишите, как вы могли бы усилить или улучшить имеющуюся у вас сеть поддержки. Подумайте, к каким еще людям или группам людей вы могли бы обращаться в сложных жизненных ситуациях. Какие шаги вы можете предпринять для того, чтобы усилить имеющуюся у вас сеть поддержки?

Арт-терапевтические приёмы, направленные на содержательную переработку травматического опыта и связанных с ним эмоциональных состояний (автор А.И.Копытин)

Упражнение № 1. Пейзажи эмоционального состояния

Время выполнения упражнения: 60 – 90 минут.

Материалы: два листа белой бумаги формата А4, цветные карандаши или масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция

Подготовка

1. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой вашего текущего эмоционального состояния или пережитой вами психической травмы (сложной жизненной ситуации). На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, скалы, морской пейзаж и т.д.

2. Постарайтесь почувствовать и представить себе погодные условия, характерные для этого пейзажа и соответствующие вашему эмоциональному состоянию. Вы, в частности, можете представить себе морозную погоду и снегопад, зной, шторм или наводнение и т.д.

Основная часть

Создайте картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые вы представили, на листе формата А4. Добавьте детали, постарайтесь сделать картину более выразительной.

Описание и анализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, искал бы он укрытие, стоял бы на месте или спасался бегством.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними. Так, например, одинокое дерево может передавать переживание одиночества.

Часть вторая

Подготовка

Представьте, как можно было бы изменить созданный вами пейзаж и состояние природы на нем:

- добавляя или заменяя некоторые элементы картины;
- меняя местами или трансформируя имеющиеся элементы;
- уменьшая или усиливая определенные части;
- изменяя погодные условия.

Основная часть

Создайте еще одну картину, передающую измененный пейзаж или погодные условия. Доверьтесь процессу, выбирая формы и цвета, которые потребуются, чтобы сделать картину более выразительной.

Описание и анализ

1. Представьте, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте на изображенной вами местности. Обозначьте его чувства и физические ощущения.

2. Представьте и опишите, что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, он мог бы танцевать, гулять, отдыхать, лежа на траве, любоваться пейзажем и т.д.

3. Сфокусируйте поочередно внимание на разных деталях созданной картины и постарайтесь обозначить чувства, ассоциирующиеся с ними.

4. Расположите оба рисунка рядом друг с другом и обратите внимание на сходства и различия между ними.

5. Постарайтесь объяснить письменно, почему вы предпочли бы находиться в той или иной обстановке.

Примечание:

Вы можете попробовать создать несколько новых картин, передающих новые варианты трансформации исходного пейзажа. Постарайтесь выбрать из них тот, который в наибольшей мере вас устраивает.

Упражнение № 8. Работа с чувствами злости и гнева

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: белая бумага формата А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

Инструкция

Подготовка

Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни.

Основная часть

1. Просмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос «На что похожи мои чувства злости и гнева?». При выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).

2. Вырежьте эти картинки.

3. Посмотрите на вырезанные картинки, передающие ваши чувства злости и гнева, и постарайтесь описать следующие характеристики, связанные с изображенными объектами или их группами:

- масса, размер, текстура и температура;
- ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки;
- какие звуки способны произвести данные предметы?
- какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)?
- что могли бы сказать эти предметы (предметы)?
- где эти предметы (предмет) находятся?
- являются ли эти предметы неподвижными или движутся?
- если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?

4. Вновь посмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите один или несколько рисунков, которые могли бы служить «помощниками» предметам, изображенным на предыдущих картинках.

5. Перемещая первые и вторые рисунки на листе бумаги, постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга и затем приклейте их.

6. Дождитесь, чтобы чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы вы почувствовали себя достаточно спокойно.

Описание и анализ

1. Опишите, что произвело на вас наиболее сильное впечатление в этом упражнении.

2. Поясните, что общее между чувствами злости и гнева и найденными вами рисунками.

3. Опишите качества выбранных вами предметов-«помощников». Как они «помогают» предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?

4. Поясните, почему вы расположили те и другие картинки именно таким образом?

5. Что предметы-«помощники» могут символизировать в вашей жизни, как это может помочь вам лучше выражать чувства злости и гнева?

6. Подумайте, какие еще способы конструктивного выражения этих чувств возможны.

7. Подумайте, чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести.

Примечание:

Вы можете использовать данное упражнение для работы с другими чувствами – как положительными, так и отрицательными.

Упражнение № 9. «Отпечатки» страха

Время выполнения упражнения: 45 – 60 минут.

Материалы: белая бумага формата А3, разделенная на шесть частей равного размера; акриловые или гуашевые краски, палитра, кисточки, вода.

Инструкция

Подготовка

1. Постарайтесь вспомнить некоторые страхи, которые возникают или ранее возникали у Вас вследствие пережитого психотравмирующего события.

2. Вспомните некоторые звуки, запахи, образы, места, предметы или ситуации, вызывающие у вас реакцию страха.

3. Обозначьте одну из ситуаций в вашей жизни, повторения которой вы стараетесь избежать, так как она вызывает у вас сильный страх.

4. Перечислите неприятные ситуации, при которых страх либо вовсе не проявляется, либо проявляется слабо.

Основная часть

1. Выберите краски трех цветов, которые ассоциируются со страхом.

2. Создайте абстрактное изображение страха на одном из шести листочков бумаги. Оно должно передавать ваше восприятие страха. Затем, используя это изображение, пока краска еще сырая, вы должны создать с него отпечаток на другом листе бумаги.

3. Создайте отпечаток с этого изображения на другом листе бумаги, прикладывая его к изображению. Не переворачивая этот листок, придавите его сверху, чтобы краска лучше отпечаталась. Затем переверните этот листок и посмотрите, что получилось.

4. Повторите то же самое, используя новый листок бумаги и помещая его поверх созданного отпечатка.

5. Повторите то же самое один или несколько раз, пока у вас остаются чистые листочки бумаги и до тех пор, пока краска еще способна оставлять следы.

Описание и анализ

1. Подумайте над символикой использованных цветов и созданных изображений.

2. Расположите отпечатки в том порядке, в котором они создавались. Слева должен находиться первый рисунок, справа – последний. Обратите внимание на то, как интенсивность цветов по мере перемещения от первого рисунка к последнему постепенно снижается. Подумайте, как это может быть связано с интенсивностью страха.

3. Выберите отпечаток, который в наибольшей степени соответствует выраженности вашего страха на сегодняшний день.

4. Вспомните про последний случай, когда вы испытывали страх. Выберите отпечаток, который по интенсивности цветов соответствует степени выраженности страха в этом случае. Проанализировав этот случай и выраженность страха, постарайтесь определить, являлся ли ваш страх: адекватным ситуации, чрезмерным, недостаточно выраженным.

5. Определите, чего вы боитесь больше всего, почему.

6. Что помогло бы вам уменьшить этот страх?

7. Посмотрите на последний рисунок из созданной серии отпечатков. Представьте, что вам удалось побороть свои страхи и уменьшить их до степени, соответствующей интенсивности цветов на последнем рисунке. Позволило бы это вам изменить свою жизнь к лучшему? Например, повысить чувство собственного достоинства, чувствовать себя более уверенно и комфортно, приступить к новой деятельности или заняться новыми хобби, изменить свои отношения с окружающими?

Примечание:

Используя фломастеры или масляную пастель, на пустых пространствах, оставшихся после создания последнего отпечатка, постарайтесь изобразить то, что вы представляли себе, выполняя п.7. Данное упражнение может быть также использовано для работы с другими чувствами, такими как гнев, депрессия, вина, стыд и т. д.

Методика «Несуществующее животное»

Инструкция: Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим именем.

Показатели и интерпретация.

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии стандартного вертикального листа.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка и недовольство собственным положением в социуме и недостаточностью признания со стороны окружающих; претензией на продвижение, тенденция к самоутверждению, претензия на признание.

Положение рисунка в нижней части – обратные показатели: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, неуверенность, незаинтересованность в своем социальном положении, признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или заменяющие ее детали). Голова, повернутая вправо – устойчивая тенденция к деятельности – почти все, что задумывается или планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться, если даже не доводится до конца (человек активно переходит к реализации своих планов, наклонностей).

Голова, повернутая влево – тенденция к рефлексии, размышлению. Испытуемый «не человек действия», лишь незначительная часть замыслов реализуется или начинает реализовываться. Нередки нерешительность, страх, боязнь перед активным действием (что именно надо выяснить дополнительно).

Положение анфас, т.е. голова, направленная на рисующего, трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза.

Глазам придается особое значение. Это символ присущего человеку страха (японский рисунок после Хиросимы). Это значение особенно подчеркивается резкой подрисовкой радужки. Обратите внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – показатель истероидно-демонстративных манер. Для мужчин женственные черты характера с подрисовкой радужки или зрачка совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Значение детали «уши» прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих для себя (дополнительно по другим показателям,

по их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для положительной оценки или только дает на окружающих соответствующие реакции: радость, гордость, обида, огорчение, не изменяя своего положения).

Деталь «рот» можно оценивать следующим образом. Приоткрытый рот в сочетании с языком – болтливость, в сочетании с подрисовкой губ трактуется как чувствительность. Иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без подрисовки губ и языка, особенно зачерченный трактуется как легкость возникновения страхов и опасений, недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная: огрызается, защищается, грубит в ответ на осуждение или порицание. Для детей и подростков значение рта округлой формы означает боязливость и тревогу. Увеличенный (по отношению к фигуре в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, а, возможно, и эрудицию в себе и окружающих.

На голове часто расположены дополнительные детали: рога – защиты, агрессия (определить в сочетании с другими признаками агрессии – когтями, щетиной, иглами). Характер этой агрессии – спонтанный или защитно-ответный.

Перья – тенденция к самоукрашению или к самооправданию и демонстративности.

Грива, шерсть, подобие прически – чувствительность, подчеркивание своего пола, иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая часть фигуры (опорная – ноги, лапы, постаменты). Рассматривается отношение этой части ко всей фигуре по размеру и по форме – основательность, обдуманность, рациональность принятия решений, опора на существенную и значимую информацию, на существенные положения; в противном случае – поверхностность суждений, легкомысленность выводов и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решений – особенно при отсутствии или почти отсутствии ног. Здесь следует обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединены точно, тщательно или небрежно, слабо, или не соединены совсем. Это характеризует контроль за своими суждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность, а также повторяемость формы ног свидетельствуют о конформности суждений и установок, банальности в принятии решений. Разнообразие в положении этих деталей говорит о своеобразии установок и суждений, самостоятельности, небанальности; соответственно необычность формы – о творческом начале (в норме) или инакомыслии (ближе к патологии).

Части, возвышающиеся над уровнем фигуры. Элементы, расположенные над фигурой, могут быть функциональными или украшающими (крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантик, что-то вроде завитушек, кудрей, цветков). Первые – это энергия, охват разных областей

человеческой действительности, уверенность в себе, самомнение, неделикатные, неразборчивые отношения с окружающими, либо любознательность, «соучастие» как можно в большем числе мероприятий, завоевание себе «места под солнцем», увлеченность своей деятельностью, смелыми мероприятиями. Вторые – демонстративность, стремление обратить на себя внимание, манерность.

Хвост – выражает отношение к собственным действиям, поступкам, решениям, размышлениям, вербальным продуктам мыслительной деятельности. По тому, повернут на рисунке хвост вправо (положительное отношение) или влево (отрицательное отношение), судят об окраске этого отношения. Кроме того, дополнительными показателями при оценке является направленность хвоста: хвост, направленный вверх, – уверенность, положительная окраска, бодрость; хвост, падающий вниз, – показывает недовольство собой, подавленность, сожаление, раскаяние и т.д. Особое внимание следует обратить на хвосты пышные, длинные, разветвленные. Их направленность также имеет значение: вправо – по поводу своих действий или поведения, влево – по поводу своих мыслей, решений, пропущенного момента, собственной нерешительности.

Контур фигуры. Важно наличие или отсутствие выступов (типа щипов, панциря, игл, прорисовки или затемнения линий контура) – это защита от окружающих. Агрессивная защита – если рисунок выполнен с острыми углами; страх или тревога – если есть затемнение контурной линии; опасение и подозрительность – если поставлены щиты, «заслоны». Направленность выступов вверх – защита от людей, реально имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей. Направленность выступов вниз – защита от насмешек, непризнания, отсутствия авторитетов у нижестоящих подчиненных, боязнь осуждений. Боковые выступы – недифференцированная опасливость, готовность к защите и самозащите любого порядка и в разных ситуациях. То же самое – элементы защиты, расположенные не по контуру, на самом корпусе животного: справа – защита больше в процессе деятельности (реальной), слева – защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Энергия оценивается количеством изображенных деталей. Отмечается, нарисованы ли только необходимые элементы, чтобы дать представление о животном (тело, голова, конечности и т.д.), заполнены ли контуры, имеются ли штриховка и дополнительные линии или щедро изображены не только необходимые, но и усложняющие конструкцию дополнительные детали. Соответственно, чем выше энергия, тем больше деталей, и, наоборот, отсутствие таковых – экономия энергии, астеничность, нарушения органического характера. В этом случае можно предположить хроническое соматическое заболевание. То же подтверждается характером линий: при астении – слабая, паутинообразная.

Противоположный характер линий (жирные с нажимом) не является полярным. Это свидетельство тревожности, а не энергий. Особенно следует обратить внимание на продавленные линии, видимые даже с обратной стороны листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки – резкая тревожность). Важно отметить, какая деталь, какой символ выполнен подобным образом, к чему привязана тревожность.

Тема рисунка. Тематически животные делятся на угрожающих, угрожаемых и нейтральных. Это отношение испытуемого к своему «Я», представление о своем положении в мире, об идентификации себя по значению с животными. В данном случае, рисуемое животное – представитель самого рисующего.

Уподобление животного человеку. Постановка животного в положение прямохождения (две лапы, вместо четырех и более), одевание животного в человеческую одежду, похожесть морды на лицо, ног и лап на руки – свидетельствуют об инфантилизме, эмоциональной незрелости. Механизм уподобления сходен с аллегорическим значением животных и их характеров в сказках, притчах. Фигура круга, особенно ничем не заполненного, символизирует тенденцию к сокрытию, замкнутости своего внутреннего мира, нежеланию. Подвергаться тестированию. Акцент на сексуальных признаках (вымя, соски, грудь при человеческой фигуре) – это отношение к полу, фиксация на проблемах секса.

Творческие возможности. О творческом начале обычно можно судить по количеству сочетающихся в фигуре элементов. Банальность, отсутствие творческого начала характеризуется изображением реального, существующего животного.

Название. В названиях изображенного «животного» могут рационально соединяться смысловые части («Летающий заяц», «Бегемот»), а также использоваться словообразования с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («Реболетиус», «Воплиолярис»). Первый вариант свидетельствует о рациональности, определенной ориентации. Второй вариант говорит о демонстративности (разума, эрудиции). Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («Гряктер», «Лелые»), отражающие легкомыслие.

Наблюдаются и иронически-юмористические названия («Рипочурка», «Давашпор», «Пузыриес»), характеризующие соответствующие отношение к окружающему. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («Трутру»). Склонность к фантазированию (чаще всего защитного порядка) выражается непомерно длинным названием.

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)

Тест САН – разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками Первого Московского государственного медицинского института имени И.М.Сеченова Доскиным В.А., Лаврентьевой Н.А., Шараем В.Б. и Мирошниковым М.П. в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация». САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Цель методики САН: экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Активность – 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента, которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение – сравнительно продолжительное, устойчивое состояние человека, которое может быть представлено как 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное), т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое

идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Интерпретация

Положительное состояние – это более высокие баллы, а отрицательное – более низкие. По полученным баллам рассчитывается среднее арифметическое в целом. Кроме того, опросник САН рассчитывает самочувствие, активность, настроение по отдельности.

Анализируя функциональное состояние, очень важными являются значения не только отдельных показателей, но и результат их соотношения. Если человек не переутомлен, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают. Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

Цветовой тест Люшера М.

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике гигиене производства. Поскольку эмоциональное отношение к цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом от него (негативной оценкой), то оно учитывается и в психодиагностике.

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 Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

- 1) синий – спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый – чувство уверенности, настойчиво' иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный – символизируют 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 (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. 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 минуты опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспомнить порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор 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 хх);
пятая и шестая – безразличие к цвету (=);
седьмая и восьмая – антипатия к цвету (--).

На основании анализа более 3600 результатов исследований Макс 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 х= =--
3 4 1 0 2 5 6 7.

Зоны ++; хх; =; -- образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Для сокращения времени на обработку результатов тестирования можно использовать лицензированную версию Цветового теста Люшера для компьютеров или внести полученные данные на сайте психологического тестирования.

Ниже описана методика интерпретации результатов без использования компьютерных программ.

Интерпретация.

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, номера 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта – субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов номер 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов номер 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов номер 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов номер 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 (номер 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 добиться 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 и воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й – позиции, 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 М. 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 отражает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если 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 отделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-м месте, он обозначается знаком "—", и все остальные, что находятся за ним (7-я – 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой «А» над номером цвета и знаком "—", Например:

ААА 1 6 0

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, осматривается как показатель компенсации (компенсирующий мотив, настроение, поведение). 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 основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким об-

разом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

! ! ! !
A~ A~ A
2 1 4

Подобным же образом оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставят один восклицательный знак (!), если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!!
с~
+ + +
т У

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 2-й и 3-й 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 оценкой 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 подходе, стороннем 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) – беспокойство, 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 фиолетовый) – 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 благоприятной 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.

+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) – эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) – негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке, 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, нечеткое 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, разочарование, 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, повышенные 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, 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) – раздражение, беспомощность.

-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, беспомощность.

-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 психогенной 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 желтый) – состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительности.

-2 -5 (зеленый и фиолетовый) – состояние, близкое к стрессу, 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, божившихся с близкими людьми.

-3 -2 (красный и зеленый) – состояние стресса из-за неадекватный 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 глубоко 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, чувств 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 чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

-4 -7 (желтый и черный) – напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

-4 -0 (желтый и серый) – напряженность, боязнь потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

-5 -1 (фиолетовый и синий) – неудовлетворенность, стимулирующая к активности; стремление к сотрудничеству.

-5 -2 (фиолетовый и зеленый) – стрессовое состояние из-за не осуществившегося 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 нарушении желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

-5 -7 (фиолетовый и черный) – напряжение из-за ограничения самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мысли.

-5 -0 (фиолетовый и серый) – проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, что 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 из-за 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 выйти из неблагоприятной ситуации.

М.Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов).

Две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Позиции 1,2		7,8			
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
Позиции 1,2		7,8			
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
			7	3	XX

Методика «Незаконченные предложения» (Волкова Е.Н.)

Инструкция: «Перед тобой несколько незаконченных предложений. Напиши, пожалуйста, окончание к каждому предложению. Пиши тот ответ, который первым пришел к тебе в голову. Это не тест, здесь нет правильных и неправильных ответов.»

Я вся/весь трясусь, когда _____

Если бы все ребята знали, как я боюсь _____

Если меня разозлили, то нужно _____

Воспитывать детей нужно с помощью _____

Ребенок в семье _____

Мои близкие думают обо мне, что я _____

Я боюсь идти домой, когда _____

Я лучше побуду одна/один, чем с _____

Когда я вижу, что кого-то бьют, я _____

Бить другого можно, когда _____

Ребенок с опаской относится к окружающим, потому что _____

Применение физической силы к более слабому _____

Родители кричат на детей, когда _____

Когда у меня будут дети, я никогда _____

Наша семья была бы идеальной, если бы не _____

Я хочу побыть одна/один после _____

Я убежала/убежал бы из дома, если бы _____

Больше всего я не люблю, когда мои родители _____

Я хочу, чтобы меня _____

Приемлемое наказание – это _____

Интерпретация данных, полученных в ходе исследования с применением методики «Незаконченные предложения», проводится методом контент-анализа.

Ключ: Ответы на вопросы №№ 2, 7, 9, 13, 18, 19 характеризуют эмоциональный аспект представлений ребенка о насилии, ответы на вопросы № 3,4,11,20 – когнитивный, а ответы на вопросы №№ 1, 8, 10, 12, 14, 16 – поведенческий аспект.

Рисуночный тест «Моя семья»

Рисуночный тест «Моя семья» может использоваться для детей с четырех – пятилетнего возраста. Основной целью теста является диагностика внутрисемейных отношений. В психологической практике этот тест является одним из самых информативных.

Задание

Дайте ребенку лист бумаги для рисования формата А4, простой карандаш, ластик. Попросите ребенка нарисовать семью, включая его самого, а также предложите ему – по его желанию – добавить к рисунку и другие детали.

Инструкция может быть еще более простой, если сказать только: «Нарисуй свою семью». Этот вариант дает большую свободу, а сам рисунок почти всегда отражает семейные взаимоотношения, каковы они есть в восприятии ребенка.

Когда рисунок будет закончен, необходимо попросить ребенка идентифицировать нарисованные фигуры, а для себя отметить последовательность, с которой ребенок их рисовал.

Важно! Не следует просить ребенка нарисовать семью непосредственно после семейных ссор; контролировать или подсказывать во время рисования, а также обсуждать с кем-либо полученный результат при ребенке.

Кроме порядка изображения членов семьи, важно заметить, как сильно ребенок нажимает на карандаш, рисуя того или иного члена семьи, каково соотношение размера рисунка к размеру листа, как долго ребенок рисует, что говорит ребенок при рисовании.

При интерпретации выполненного рисунка семьи необходимо учитывать также возрастные особенности своего ребенка, наличие или отсутствие у него изобразительных навыков.

Интерпретация рисунка семьи

Тестовые показатели (показатели психомоторного тонуса)

Нажим карандаша

Слабый нажим – низкая самооценка, иногда пассивность; астения, иногда депрессия.

Сильный нажим – высокая самооценка, иногда импульсивность, эмоциональная напряженность.

Очень сильный нажим (карандаш рвет бумагу) – гиперактивность, агрессивность.

Изменчивый нажим – показатель эмоциональной неустойчивости ребенка.

Значение линий и штриховки

Широкие штрихи или мазки, масштабность изображения, отсутствие предварительных набросков и дорисовок говорят об уверенности и решительности автора рисунка.

Неустойчивое, смазанное изображение, содержащее множество отчетливых пересекающихся линий, свидетельствует о повышенной возбудимости и гиперактивности ребенка.

Линии, не доведенные до конца, указывают на импульсивность, эмоциональную неустойчивость.

Штриховка, выходящая за контуры фигуры, – показатель эмоциональной напряженности ребенка.

Расположение рисунка

Расположение рисунка в нижней части листа означает заниженную самооценку. Соответственно, если рисунок расположен в верхней части листа, можно говорить о завышенной самооценке.

Интерпретация рисунка семьи

1. Минимум деталей, выполненных в рисунке, может говорить о замкнутости ребенка, а чрезмерное количество деталей о его скрытом беспокойстве.

2. Член семьи, вызывающий у ребенка наибольшую тревожность, может быть нарисован либо очень толстой линией, либо тоненькой, дрожащей.

3. Размер изображенного родственника, животного или предмета говорит о его значимости для ребенка. Например, собака или кошка размером больше родителей свидетельствуют о том, что отношения с родителями стоят на втором месте. Если папа намного меньше мамы, то отношения с мамой для ребенка первостепенны.

4. Если ребенок нарисовал себя маленьким, невзрачным, то у него в данный момент скорее всего низкая самооценка; если же собственное изображение крупно, можно говорить об уверенности ребенка в себе и задатках лидера. Очень маленькая, беспомощная фигурка ребенка, помещенная в окружении родителей, может выражать необходимость заботы о нем.

5. Если кого-то из членов семьи ребенок не нарисовал, это может показывать напряжение в отношениях с этим человеком, отсутствие эмоционального контакта с ним.

6. Тот, кого ребенок нарисовал ближе всех к собственному изображению, наиболее ему близок. Если это человек, то он изображается взявшимся за руки с фигурой, соответствующей тестируемому ребенку.

7. В представлении ребенка наиболее умный человек имеет самую большую голову.

8. Большие расширенные глаза в рисунке ребенка – может быть знаком просьбы о помощи или беспокойства о чем-либо. Глаза-точечки или щелочки ребенок рисует человеку, по его мнению, независимому и не просящему о помощи.

9. Человек, нарисованный без ушей, – может отражать, что он «не слышит» ребенка или вообще никого в семье.

10. Человек с открытым большим ртом воспринимается ребенком как источник угрозы. Ртом-черточкой обычно наделяется человек, скрывающий свои чувства и не способный влиять на других.

11. Чем больше у человека руки, тем могущественнее он в глазах ребенка. Чем больше пальцев на руках, тем более сильным и способным является для ребенка человек.

12. Ноги, нарисованные как бы повисшими в воздухе, не имеющими опоры, принадлежат человеку, который, по мнению ребенка, не имеет самостоятельной опоры в жизни.

13. Отсутствие рук и ног у человека часто свидетельствует о сниженном уровне интеллектуального развития, а отсутствие только ног – на низкую самооценку.

14. Наименее значимый персонаж обычно помещается в стороне от всех и имеет нечеткие очертания фигуры, иногда стирается ластиком после начала рисования.

Рисунок говорит о благополучном состоянии ребенка

1. Если ребенок с удовольствием взялся рисовать семью.
2. Если фигуры изображены в пропорциональном соотношении: соблюдается относительный рост родителей и детей, соответственно их возрасту.
3. Если ребенок изображает всех членов семьи без исключения.
4. Если применяется легкая или минимальная штриховка.
5. Если все фигуры расположены на одном уровне, изображены взявшимися за руки (возможны некоторые вариации в том же смысле).
6. Если при раскрашивании рисунка ребенок выбирает яркие, насыщенные тона.

Рисунок отражает тревожные сигналы во взаимоотношениях

1. Если ребенок отказывается рисовать, это знак того, что с семьей связаны неприятные воспоминания.
2. Чрезмерно большие пропорции родителей – показатель их авторитарности, стремления командовать детьми.
3. Если ребенок нарисовал себя большим, это показатель того, что он ориентирован на себя, а также показатель конфронтации с родителями.
4. Чрезвычайно маленькое изображение ребенка свидетельствует о его малой значимости в семье.

5. Рисуя себя в последнюю очередь, ребенок демонстрирует тем самым свой заниженный статус среди других членов семьи.

6. Если на рисунке ребенок нарисовал всех членов семьи, кроме себя, то это говорит о чувстве собственной неполноценности или ощущении отсутствия общности в семье, снижении самоуважения, подавлении воли к достижениям.

7. Если ребенок изобразил только себя, можно говорить об эгоцентричности, присущей этому ребенку, свойственной ему убежденности, что все члены семьи обязаны думать только о нем, а ему ни о ком из них думать не обязательно.

8. Очень маленькое изображение всех членов семьи – признак тревоги, депрессии, подавленности.

9. Изображение всех членов семьи в ячейках – знак отчуждения и отсутствия дружбы, общности в семье.

10. Если ребенок изображает себя с закрытым руками лицом, так он выражает нежелание находиться в семье.

11. Заптрихованная голова (ракурс со спины) ребенка означает, что он погружен в себя.

12. Изображение больших рта, губ у себя – признак скрытой агрессии.

13. Если ребенок начинает с изображения ног и ступней, это также можно отнести к признакам тревоги.

14. Тревожным сигналом является преобладание в рисунке темных тонов: черного, коричневого, серого, фиолетового.

Цвет в рисунке

Очень часто ребенок проявляет желание раскрасить рисунок. В этом случае ему следует дать коробку цветных карандашей (не менее 12 цветов) и предоставить полную свободу. Что означают цвета, и о чем может рассказать дополнительно раскрашенный рисунок?

1. Яркие, светлые, насыщенные цвета указывают на высокий жизненный тонус ребенка и его оптимизм.

2. Преобладание серых и черных цветов в рисунке подчеркивает отсутствие жизнерадостности и говорит о страхах ребенка.

3. Если ребенок раскрасил себя в какой-то один цвет, и если этот цвет повторяется в изображении другого члена семьи, значит, ребенок испытывает к нему особенную симпатию.

4. Отказ использовать цветные карандаши может означать низкую самооценку и тревожность.

5. Предпочтение красных тонов в рисунке говорит об эмоциональной напряженности ребенка.

**Рисуночный тест «Волшебная страна чувств»
(Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.)**

Перед ребенком (или детьми) психолог раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое-то чувство живет в красном домике, какое-то в синем, какое-то в черном, какое-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики.

Пожалуйста, помоги жителям, нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой – где написано слово «Домики».

Инструкция 2: «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.

Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

— голова и шея (символизируют ментальную деятельность);

— туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);

— руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);

— тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);

— ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

Тест жизнестойкости Мадди С. (адаптация Леонтьева Д.А.)

Жизнестойкость, как черта личности, характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств. С другой стороны, эта личностная черта определяется мерой прилагаемых усилий по работе личности над собой и над обстоятельствами своей жизни. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. Она является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и психологическое здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Она включает три компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

Обработка результатов опросника.

Для подсчета баллов ответам на **прямые пункты** присваиваются баллы от 0 до 3: «Нет» – 0 баллов; «Скорее нет, чем да» – 1 балл; «Скорее да, чем нет» – 2 балла, «Да» – 3 балла.

Ответам на **обратные пункты** присваиваются баллы от 3 до 0: «Нет» – 3 балла; «Скорее нет, чем да» – 2 балла; «Скорее да чем нет» – 1 балл, «Да» – 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трёх субшкал (*вовлеченности, контроля и принятия риска*). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к Тесту жизнестойкости

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние значения общего показателя и шкал Теста жизнестойкости

	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
среднее	62 – 99 баллов	29 – 46 баллов	21 – 37 баллов	9 – 18 баллов

Интерпретация шкал.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сближаться с новыми людьми, чувствует себя лишним.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Такой человек не уверен в собственных решениях, предпочитает «плыть по течению», т.к. проблемы кажутся неразрешимыми, а трудности утомляют. Он часто меняет свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывает решение проблем до лучших времен.

Принятие риска (*challenge*) – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Бланк опросника жизнестойкости

Инструкция: Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («Нет», «Скорее нет, чем да», «Скорее да, чем нет», «Да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. *Я часто не уверен в собственных решениях.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

2. *Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

3. *Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

4. *Я постоянно занят, и мне это нравится.*

нет/скорее нет, чем да/скорее да, чем нет/да

5. *Часто я предпочитаю «плыть по течению».*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

6. *Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

7. *Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

8. *Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

9. *Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

10. *Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

11. *Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

12. *Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

13. *Лучше синица в руках, чем журавль в небе.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

14. *Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

15. *Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

16. Иногда меня пугают мысли о будущем.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

24. Мне всегда есть чем заняться.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

28. Мне трудно сблизиться с другими людьми.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

33. *Мои мечты редко сбываются.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

34. *Неожиданности дарят мне интерес к жизни.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

35. *Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

36. *Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

37. *Мне не хватает упорства закончить начатое*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

38. *Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

39. *У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

40. *Окружающие меня недооценивают.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

41. *Как правило, я работаю с удовольствием.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

42. *Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

43. *Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

44. *Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

45. *Я охотно берусь воплощать новые идеи*

нет/ скорее нет, чем да/ скорее да, чем нет/ да

**Методика «Отношение к детям (тест родительского отношения)»
(Варга Я.А., Столин В.В.)**

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

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

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

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

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

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

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

Обработка и оценка результатов

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

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

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

Симбиоз: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

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

За каждый ответ типа «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «нет» - 0 баллов. Если перед номером ответа стоит знак «-»», значит за ответ «нет» на этот вопрос начисляется один балл, а за ответ «да» – 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты. Оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале **«принятие – отвержение»** – от **24 до 33** – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой же шкале – от **0 до 8** – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый скорее всего считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка.

Высокие баллы по шкале **«кооперация»** – **7 – 8 баллов** – являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных. Низкие баллы по данной шкале – **1 – 2 балла** – говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом.

Высокие баллы по шкале **«симбиоз»** – **6 – 7 баллов** – достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей. Низкие баллы по этой же шкале – **1 – 2 балла** – являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале **«контроль»** – **6 – 7 баллов** – говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным как воспитатель для детей. Низкие баллы по этой же шкале – **1 – 2 балла** – напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и

воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от **3 до 5 баллов**.

Высокие баллы по шкале «**отношение к неудачам ребенка**» – **7 – 8 баллов** – являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по этой же шкале – **1 – 2 балла**, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

Бланк опросника

ФИО _____

Инструкция: *Отвечая на следующие далее вопросы, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».*

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него

вырастет хороший человек.

20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.

22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.

23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.

24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.

25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.

29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.

31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспособиться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.

33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.

36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.

39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.

40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.

41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения моего ребенка.

44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.

45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.

46. Мой ребенок часто меня раздражает.

47. Воспитание ребенка – это сплошная нервотрепка.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребенку.

50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

**Опросник «Анализ семейных взаимоотношений»
Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. (АСВ)**

Анализируя процесс воспитания в семье, психолог ищет ответы на три вопроса. Во-первых, как, т.е. какими способами родители воспитывают ребенка (тип воспитания). В случае если этот тип способствует возникновению и развитию патологических изменений личности ребенка, приходится ответить и на второй вопрос: почему родители воспитывают именно таким образом, т.е. каковы причины, вызывающие данный тип воспитания. Установив эту причину, необходимо ответить и на третий вопрос – о месте этой причины в совокупности отношений в семье. Предлагаемый опросник АСВ поможет найти ответ на первые два вопроса.

Нарушение процесса воспитания в семье

Рассмотрим особенности воспитания, учет которых наиболее важен при изучении этиологии непсихотических патологических нарушений поведения и отклонения личности детей и подростков. Одновременно дадим описание тех шкал опросника АСВ, которые предназначены для диагностики типов негармоничного воспитания.

1. Уровень протекции в процессе воспитания

Речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители при воспитании ребенка. Наблюдаются два уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

Гиперпротекция (шкала Г+). При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, и воспитание его стало центральным делом их жизни. Типичные высказывания таких родителей использованы при разработке настоящей шкалы.

Гипопротекция (шкала Г-). Ситуация, при которой ребенок или подросток оказывается на периферии внимания родителя, у него «не доходят руки», родителю не «до него». Ребенок часто выпадает у них из виду. За него берутся лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

2. Степень удовлетворения потребностей ребенка

Речь идет о том, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка как материально-бытовых (в питании, одежде, предметах развлечения), так и духовных – прежде всего в общении с родителями, в их любви и внимании. Данная черта семейного воспитания принципиально отличается от уровня протекции, поскольку характеризует не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его

потребностей. Так называемое «спартанское воспитание» является примером высокого уровня протекции, поскольку родитель много занимается воспитанием, и низкого уровня удовлетворения потребностей ребенка. В степени удовлетворения потребностей возможны два отклонения:

Потворствование (шкала У+). О потворствовании мы говорим в тех случаях, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка или подростка. Они «балуют» его. Любое его желание для них – закон. Объясняя необходимость такого воспитания, родители приводят аргументы, являющиеся типичной рационализацией – «слабость ребенка», его исключительность, желание дать ему то, чего был сам лишен в свое время родителями, например, что «ребенок растет без отца» и т.д. Типичные высказывания приведены в шкале У+. При потворствовании родители бессознательно проецируют на детей свои ранее неудовлетворенные потребности и ищут способы заместительного удовлетворения их за счет воспитательных действий.

Игнорирование потребностей ребенка (шкала У-). Данный стиль воспитания противоположен потворствованию и характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные потребности, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителем.

3. Количество и качество требований к ребенку в семье

Требования к ребенку – неотъемлемая часть воспитательного процесса. Они выступают, во-первых, в виде обязанностей ребенка, т.е. в тех заданиях, которые он выполняет – учеба, уход за собой, участие в организации быта, помощь другим членам семьи. Во-вторых, это требования-запреты, устанавливающие, чего ребенок не должен делать. Наконец, невыполнение требований ребенком, может повлечь применение санкций со стороны родителей от мягкого осуждения до суровых наказаний.

Формы нарушений системы требований к ребенку различны, поэтому высказывания родителей, отражающие их, представлены в целом ряде шкал: Т+, Т; З+, З-; С+, С-.

Чрезмерность требований-обязанностей (шкала Т+). Именно это качество лежит в основе типа негармоничного воспитания «повышенная моральная ответственность». Требования к ребенку в этом случае очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию его личности, но, напротив, представляют риск психотравматизации.

Недостаточность требований-обязанностей ребенка (шкала Т-). В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье. Данная

особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо делу по дому.

Требования-запреты, т.е. указания на то, что ребенку нельзя делать, определяют прежде всего степень самостоятельности его, возможность самому выбирать способ поведения. И здесь возможны две степени отклонения: чрезмерность и недостаточность требований-запретов.

Чрезмерность требований-запретов (шкала З+). Такой подход может лежать в основе типа негармонического воспитания «доминирующая гиперпротекция». В этой ситуации ребенку «все нельзя». Ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность. У стеничных детей и подростков такое воспитание форсирует возникновение реакций оппозиции и эмансипации, у менее стеничных предопределяет развитие черт сенситивной и тревожно-мнительной (психастенической) акцентуаций. Типичные высказывания родителей отражают их страх перед любыми проявлениями самостоятельности ребенка. Этот страх проявляется в резком преувеличении последствий, к которым может привести хотя бы незначительное нарушение запретов, а также в стремлении подавить самостоятельность мысли ребенка.

Недостаточность требований-запретов к ребенку (шкала З-). В этом случае ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия, время возвращения вечером, вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Данное воспитание стимулирует развитие гипертимного типа личности у подростка и, особенно, неустойчивого типа.

Строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком (шкалы С+ и С-).

Чрезмерность санкций (тип воспитания «жестокое обращение»). Для этих родителей характерна приверженность к применению строгих наказаний, чрезмерное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Типичные высказывания родителей отражают их убеждение в полезности для детей и подростков максимальной строгости (см. шкалу С+).

Минимальность санкций (шкала С-). Эти родители предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний.

4. Неустойчивость стиля воспитания (шкала Н).

Под таким воспитанием мы понимаем резкую смену стиля приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и затем, наоборот, переход от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями.

Неустойчивость стиля воспитания, по мнению К.Леонгарда, содействует формированию таких черт характера как упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и является нередкой ситуацией в семьях детей и подростков с отклонениями характера.

Родители, как правило, признают факт незначительных колебаний в воспитании ребенка, однако недооценивают размах и частоту этих колебаний.

Сочетание различных отклонений в воспитании. Возможно, достаточно большое количество сочетаний перечисленных черт семейного воспитания. Однако особенно важное значение с точки зрения анализа причин отклонения характера, а также возникновения непсихотических психогенных нарушений поведения, неврозов и неврозоподобных состояний имеют следующие устойчивые сочетания (см. Таблицу 2).

Устойчивые сочетания различных черт воспитания представляют собой тип негармоничного воспитания. Классификация типов негармоничного воспитания также дана в Таблице 2.

Потворствующая гиперпротекция (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+, при Т-, З-, С-). Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных (истероидных) и гипертимных черт личности у подростка.

Доминирующая гиперпротекция (Г+, У±, Т±, З+, С±). Ребенок также в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, однако, в то же время, лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такие запреты усиливают реакцию эмансипации и обуславливают острые аффективные реакции экстрапунитивного типа. При тревожно-мнительном (психастеническом), сенситивном, астеническом типах акцентуаций личности доминирующая гиперпротекция усиливает астенические черты.

Повышенная моральная ответственность (Г+, У-, Т+). Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям. Стимулирует развитие черт тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации личности.

Таблица 2

Диагностика типов негармоничного семейного воспитания

Тип воспитания	Выраженность черт воспитательного процесса				
	Уровень протекции	Полнота удовлетворения потребностей	Степень предъявления требований	Степень запретов	Строгость санкций
	П (Г+,Г-)	У	Т	З	С
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	±	±	+	+
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	±	±
Эмоциональное отвержение	-	-	±	±	±
Жестокое обращение	-	-	±	±	+
Гипопротекция	-	-	-	-	±

ПРИМЕЧАНИЕ:

+ означает чрезмерную выраженность соответствующей черты воспитания;

- недостаточную выраженность;

± означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаточность или невыраженность.

Эмоциональное отвержение (Г-, У-, Т±, З±, С±). В крайнем варианте – это воспитание по типу «Золушки». В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или, чаще, неосознаваемое отождествление родителями ребенка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни. Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которые устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию. Эмоциональное отвержение формирует и усиливает черты инертно-импульсивной (эпилептоидной) акцентуации личности и эпилептоидной психопатии, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной и астенической акцентуациями.

При жестокое обращении родителей с детьми (Г-, У-, Т±, З±, С+) на первый план выходит эмоциональное отвержение, проявляющееся наказаниями в форме избиений и истязаний, лишением удовольствий, неудовлетворением их потребностей.

Гипопротекция (гипоопека – Г-, У-, Т-, З-, С±). Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Такое

воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного и неустойчивого типов.

Психологические причины отклонений в семейном воспитании

Причины негармоничного воспитания весьма различны. Порой это определенные обстоятельства в жизни семьи, мешающие наладить адекватное воспитание. В этом случае показаны разъяснительная работа и рациональная психотерапия. Однако, нередко основную роль в нарушении воспитательного процесса играют личностные особенности самих родителей.

Особую роль в практике психолога играют две группы причин.

Отклонения личности самих родителей.

Акцентуации личности и психопатии нередко определяют определенные нарушения в воспитании. При неустойчивой акцентуации родитель чаще склонен проводить воспитание, характеризующееся гипопротекцией, пониженным удовлетворением потребностей ребенка, пониженным уровнем требований к нему. Инертно-импульсивная (эпилептоидная) акцентуация родителей чаще других обуславливает доминирование, жестокое обращение с ребенком. Стиль доминирования может также обуславливаться чертами тревожной мнительности. Демонстративно-гиперкомпенсаторная акцентуация личности и истероидная психопатия у родителей нередко предрасполагают к противоречивому типу воспитания: демонстрируемая забота и любовь к ребенку при зрителях и эмоциональное отвержение в отсутствие таковых (Эйдемиллер Э.Г., 1994).

Во всех случаях необходимо выявить отклонение личности родителей, убедиться в том, что именно оно играет решающую роль в возникновении нарушений в воспитании. Поэтому внимание врача-психотерапевта направляется на осознание родителями взаимосвязи между особенностями своих личностных характеристик, типом воспитания и нарушениями поведения у подростка или ребенка.

Психологические (личностные) проблемы родителей, решаемые за счет ребенка.

В этом случае, в основе негармоничного воспитания лежит какая-то личностная проблема, чаще всего носящая характер неосознаваемой проблемы, потребности. Родитель пытается разрешить ее (удовлетворить потребность) за счет воспитания ребенка. Попытки разъяснительной работы, уговоров изменить стиль воспитания оказываются неэффективными. Перед психологом встает трудная задача выявить психологическую проблему родителя, помочь ему осознать ее, преодолеть действие защитных механизмов, препятствующих такому осознанию.

Как и в предыдущем разделе, одновременно с описанием этих личностных проблем будут указываться шкалы АСВ, предназначенные для их диагностики.

Расширение сферы родительских чувств (шкала РРЧ). Обусловливаемое нарушение воспитания – повышенная протекция (потворствующая или доминирующая). Данный источник нарушения воспитания возникает чаще всего тогда, когда супружеские отношения между родителями в силу каких-либо причин оказываются нарушенными: супруга нет – смерть, развод, либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (несоответствие характеров, эмоциональная холодность и др.). Нередко при этом мать, реже отец, сами того четко не осознавая, хотят, чтобы ребенок, а позже подросток стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Родители хотят, чтобы он удовлетворил хотя бы часть потребностей, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в психологических отношениях супругов – потребность во взаимной исключительной привязанности, частично – эротические потребности. Мать нередко отказывается от вполне реальной возможности повторного замужества. Появляется стремление отдать ребенку (подростку) – чаще противоположного пола – «все чувства», «всю любовь». В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям – ревность, детская влюбленность. Когда ребенок достигает подросткового возраста, у родителя возникает страх перед самостоятельностью подростка. Появляется стремление удержать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции.

Стремление к расширению сферы родительских чувств за счет включения эротических потребностей в отношениях матери и ребенка, как правило, ею не осознается. Эта психологическая установка проявляется косвенно, в частности, в высказываниях, что ей никто не нужен, кроме сына, и в характерном противопоставлении идеализированных ею собственных отношений с сыном неудовлетворяющим ее отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще они предъявляют ее в виде многочисленных придирок к ним.

Предпочтение в подростковом возрасте детских качеств (шкала ПДК).

Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция. В этом случае у родителей наблюдается стремление игнорировать повзросление детей, стимулировать у них сохранение таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость. Для таких родителей подросток все еще «маленький». Нередко они открыто признают, что маленькие дети вообще им нравятся больше, что с большими не так интересно. Страх или нежелание повзросления детей могут быть связаны с особенностями биографии самого родителя (он не имел младшего брата или сестру, на которых в свое время переместилась любовь родителей, в связи с чем свой старший возраст воспринимался как несчастье).

Рассматривая подростка, как «еще маленького», родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию, тем самым стимулируя развитие психического инфантилизма.

Воспитательная неуверенность родителя (шкала ВН).

Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция, либо просто пониженный уровень требований. Воспитательную неуверенность родителя можно было бы назвать «слабым местом» личности родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и ребенком (подростком) в пользу последнего. Родитель идет «на поводу» у ребенка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его же мнению, никак нельзя. Это происходит потому, что подросток сумел найти к своему родителю подход, нащупал его «слабое место» и добивается для себя в этой ситуации «минимум требований – максимум прав». Типичная комбинация в такой семье – бойкий, уверенный в себе подросток (ребенок), смело ставящий требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с ним, родитель. В одних случаях «слабое место» обусловлено психастеническими чертами личности родителя. В других – определенную роль в формировании этой особенности могли сыграть отношения родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями, став взрослыми, видят в своих детях ту же требовательность и эгоцентричность, испытывают по отношению к ним то же чувство «неоплатного должника», что испытывали ранее по отношению к собственным родителям. Характерная черта высказываний таких родителей – признание ими массы ошибок, совершенных в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

Фобия утраты ребенка (шкала ФУ).

Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая или доминирующая гиперпротекция. «Слабое место» – повышенная неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о «хрупкости» ребенка, его болезненности и т.д.

Другой источник – перенесенные ребенком тяжелые заболевания, если они были длительными. Отношение родителей к ребенку или подростку формировалось под воздействием страха утраты его. Этот страх заставляет родителей тревожно прислушиваться к любым пожеланиям ребенка и спешить удовлетворить их (потворствующая гиперпротекция), в других случаях – мелочно опекают его (доминирующая гиперпротекция).

В типичных высказываниях родителей отражена их ипохондрическая боязнь за ребенка: они находят у него множество болезненных проявлений, свежи

воспоминания о прошлых, даже отдаленных по времени переживаниях по поводу здоровья подростка.

Неразвитость родительских чувств (шкала НРЧ). Обусловливаемые нарушения воспитания – гипопротекция, эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Адекватное воспитание детей и подростков возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя» в детях, «продолжить себя».

Слабость, неразвитость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями личностного развития. Однако, это явление очень редко ими осознается, а еще реже признается как таковое. Внешне оно проявляется в нежелании иметь дело с ребенком (подростком), в плохой переносимости его общества, поверхностности интереса к его делам.

Причиной неразвитости родительских чувств может быть отвержение самого родителя в детстве его родителями, то, что он сам в свое время не испытал родительского тепла.

Другой причиной НРЧ могут быть личностные особенности родителя, например, выраженная шизоидность.

Замечено, что родительские чувства нередко значительно слабее развиты у очень молодых родителей, имея тенденцию усиливаться с возрастом (пример любящих бабушек и дедушек).

При относительно благоприятных условиях жизни семьи НРЧ обуславливает тип воспитания «гипопротекция» и, особенно, эмоциональное отвержение. При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на ребенка часто перекладывается значительная доля родительских обязанностей – тип воспитания «повышенная моральная ответственность», либо к нему возникает раздражительно-враждебное отношение.

Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством довольно характерны эмансипационные устремления и желание любым путем «устроить свою жизнь».

Проекция на ребенка (подростка) собственных нежелаемых качеств (шкала ПНК). Обусловливаемые нарушения воспитания – эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это могут быть: агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, те или иные склонности, негативизм, протестные реакции, несдержанность и т.д. Ведя борьбу с такими же, истинными или мнимыми,

качествами ребенка, родитель (чаще всего, отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелаемым качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него данного качества нет. Родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями ребенка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с этим применяют. В высказываниях родителя сквозит неверие в ребенка, нередко инквизиторские интонации с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», т.е. плохую причину. В качестве таковой чаще всего выступают качества, с которыми родитель неосознаваемо борется.

Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (шкала ВК). Обусловливаемые нарушения воспитания – противоречивый тип воспитания – соединение потворствующей гиперпротекции одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого.

Конфликтность во взаимоотношениях между супругами – нередкое явление, даже в относительно стабильных семьях. Нередко воспитание превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность наиболее открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях родителей чаще всего бывает диаметральной: один настаивает на весьма строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу.

Характерное проявление ВК – выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаруживается, что каждого интересует не столько то, как воспитывать ребенка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах. Шкала ВК отражает типичные высказывания «строгой» стороны. Это связано с тем, что именно строгая сторона, как правило, является инициатором обращения к врачу или медицинскому психологу.

Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от его (ребенка) пола.

Шкала предпочтения мужских качеств – ПМК, и шкала предпочтения женских качеств – ПЖК. Обусловливаемые нарушения воспитания – потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение. Нередко отношение родителя к ребенку обуславливается не действительными особенностями ребенка, а такими чертами, которые родитель приписывает его полу, т.е. «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознаваемое неприятие ребенка мужского пола. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными суждениями о мужчинах вообще.

Примером проявления установки ПЖК может служить отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы же и все его сверстники. В то же время этот отец «без ума» от младшей сестры мальчика, т.к. находит у нее одни достоинства. Под влиянием ПЖК в отношении ребенка мужского пола в данном случае формируется тип воспитания «эмоциональное отвержение». Возможен противоположный переко с выраженной антифеминистской установкой, пренебрежением к матери ребенка, его сестрам. В этих условиях по отношению к мальчику может сформироваться воспитание по типу «потворствующей гиперпротекции».

Правила пользования опросником АСВ

Перед тем, как родитель начинает заполнять опросник, необходимо создать атмосферу доверительного психологического контакта между ним и лицом, проводящим исследование. Родитель должен быть заинтересован в правдивости собственных ответов. Каждый опрашиваемый получает текст опросника и бланк регистрации ответов. Проводящий исследования зачитывает находящуюся в начале опросника инструкцию, убеждается, что опрашиваемые ее правильно поняли. В процессе заполнения инструктирование или пояснения не допускаются.

Обработка результатов

На бланке регистрации ответов номера этих ответов расположены так, что номера, относящиеся к одной шкале, расположены в одной строке. Это дает возможность быстрого подсчета баллов по каждой шкале. Для этого нужно подсчитать число обведенных номеров. За вертикальной чертой на бланке регистрации ответов указано диагностическое значение (ДЗ) для каждой шкалы. Если число баллов достигает или превышает ДЗ, то у обследуемого родителя диагностируется тот или иной тип воспитания. Буквы за вертикальной чертой – это применяемые в данных методических рекомендациях сокращенные названия шкал. Названия некоторых шкал подчеркнуты. Это значит, что к результату по горизонтальной строке (набранному числу баллов) надо прибавить результат по дополнительной шкале, находящейся в нижней части бланка, под горизонтальной чертой и обозначенной теми же буквами, что и основная.

При наличии отклонений по нескольким шкалам необходимо обратиться к Таблице 2 для установления типа негармоничного семейного воспитания.

ОПРОСНИК АСВ для родителей детей в возрасте 3 – 10 лет

ФИО _____

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 суетятся 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 выросл(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.

ОПРОСНИК АСВ **для родителей детей в возрасте от 11 до 21 года**

ФИО _____

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) чем-нибудь интересным – куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых 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, чем большинство его товарищей.
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал 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, что 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 есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж 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 сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он сам(а) хочет, даже если она дорогая.
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 сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.*
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 рос 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 слабости, 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.

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. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.

44. Если подольше побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.

45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.

46. На моего сына (дочь) нельзя положиться в серьезном деле.

47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.

48. Мой сын сам решает, курить ему или нет.

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 (жену).

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 отказаться.

62. Бывало, что я не узнавал о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.
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. Мой сын (дочь) сам решает, на что ему тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.
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. Когда мой сын (дочь) был маленький, он(а) мне нравился больше, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему.
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. Нередко мне приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома, на работе).
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. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда он идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы боремся за него (нее). 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 я наверняка в него влюбилась.*
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 жив.
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. *Когда мой сын был маленьким, он очень любил 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 (пошла) 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 (ей) 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 (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства его сверстников.
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 свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень много времени на 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 слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему моменту (в учебе, работе или другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Кончив уроки (или придя домой с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему нравится.
128. *Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.*
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.



Адрес: **656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**



E-mail: **womenkrizis@yandex.ru**



Телефон для записи: **8 (3852) 34-22-55**



Кризисная линия для женщин: **8 800 201-47-17**



Сайт: **www.womenkrizis.ru**



Телеграм: **@altay_women_center**



ВКонтакте: **https://vk.com/womenkrizis**

