

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН
НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ И ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ, ПОДВЕРГШИМСЯ
ИЛИ СТАВШИМ СВИДЕТЕЛЯМИ НАСИЛИЯ**

Алматы, 2024

Рекомендованы решением Научно-методического совета НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН» (Протокол №3 от 7 июня 2024 г.)

Методические рекомендации по раннему выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, подвергшимся или ставшим свидетелями насилия / сост.: А. Т. Аскарлова, В. С. Коканова, Г. Б. Омарова, Н. Б. Оспанбек, Е. С. Шайланов, С. К. Кемалова. – Алматы: НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», 2024. – 114 с.

В Методических рекомендациях даны теоретические и практические основы по раннему выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, подвергшимся или ставшим свидетелями насилия. Описываются практические подходы и техники для работы с участниками образовательного процесса, направленные на восстановление эмоционального состояния и психологического благополучия жертв.

Особое внимание уделяется созданию безопасной и поддерживающей среды, а также углублению знаний по профилактике насилия среди несовершеннолетних.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение.....	4
II. Регулирование нормативно-правовыми документами Республики Казахстан по защите прав детей	5
III. Раннее выявление случаев насилия в организация образования.....	6
IV. Методы психологической диагностики представлений о насилии несовершеннолетними.....	25
V. Оказание психологической помощи детям-жертва насилия.....	32
VI. Оказание психологической помощи и поддержки родителям жертвы насилия.....	54
VII. Организация мероприятий по реабилитации несовершеннолетних, подвергшихся насилию.....	57
VIII. Диагностическая работа и тренинговые упражнения для групповой работы по профилактике насилия в школьной среде.....	70
IX. Планирование занятий по развитию социально-эмоциональных навыков с элементами тренинга.....	90
X. Заключение.....	94
Приложения для использования в практической деятельности психологической службой организации образования.....	96

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире кризисы становятся скорее правилом, чем исключением. Каждый день люди узнают о войнах, конфликтах, убийствах и террористических актах, сами становятся очевидцами или жертвами насильственных событий. Практически каждую минуту люди видят образцы насилия по телевидению: в фильмах, рекламе, видеоклипах. Не только взрослые, но и дети не чувствуют себя в полной безопасности, хотя каждый человек имеет право на личную безопасность и неприкосновенность. Столкновение с травматическими ситуациями вызывает у человека мощнейший психологический кризис, последствия которого могут тянуться многие годы. Все это особенно актуально в отношении детей.

Насилие и жестокое обращение с детьми – актуальная проблема современного мира. Насилие может проявляться в различных формах: физическое, психологическое, социальное, кибернасилие, каждое из которых наносит значительный вред психическому и физическому здоровью детей. Жертвы насилия часто испытывают чувство страха, тревоги, низкой самооценки и социальной изоляции, что негативно влияет на их жизнедеятельность и развитие.

Данные Методические рекомендации содержат подробное описание методов работы психологического сопровождения, начиная с этапа выявления случаев насилия и заканчивая мерами по реабилитации и профилактике. В них рассматриваются эффективные подходы к взаимодействию со всеми участниками образовательного процесса, а также приводятся примеры успешных практик и программ, направленных на создание безопасной среды.

Одним из ключевых аспектов работы психологического сопровождения является *обеспечение конфиденциальности и доверительности в отношениях с несовершеннолетними.* Это позволяет создать условия, в которых дети и подростки смогут открыто говорить о своих проблемах и получать необходимую помощь без страха осуждения или наказания. Введение психологической поддержки также способствует формированию культуры ненасилия и взаимоуважения среди детей.

Данные рекомендации позволяют не только оперативно реагировать на случаи насилия, но и формировать у детей навыки конструктивного взаимодействия и самозащиты, что в конечном итоге будет способствовать созданию более безопасной и благоприятной среды.

Рекомендации разработаны для помощи всем участникам образовательного процесса для использования в работе такого формата сопровождения, который обеспечит всестороннюю поддержку детям, пережившим насилие.

Основные задачи психологического сопровождения

- Раннее выявление случаев насилия
- Проведение диагностики и оценки психологического состояния пострадавших. Оказание психологической помощи и поддержки
- Организация мероприятий по реабилитации
- Профилактика повторных случаев насилия

➤ Сотрудничество с заинтересованными органами

I. Регулирование нормативно-правовыми документами Республики Казахстан по защите прав детей

Насилие среди детей в образовательных учреждениях является серьезной проблемой, требующей комплексного подхода для ее решения. Оно проявляется в различных формах от физического и вербального насилия до кибербуллинга и может иметь долгосрочные негативные последствия для психического и физического здоровья детей.



Насилие над детьми включает все виды действий или бездействия со стороны окружающих, которые наносят вред физическому и психическому здоровью детей, препятствуют их развитию и благополучию, а также нарушают их права и свободы [1].



Вопросы насилия среди детей регулируются нормативно-правовыми документами Республики Казахстан следующим образом.

Статья 17 Конституции РК гарантирует неприкосновенность человеческого достоинства и запрещает применение пыток, насилия, жестокого обращения или унижение человеческого достоинства в отношении любого человека. Кроме того, государство обязуется полностью защищать права матери, отца и ребенка [2]. В соответствии с *Конвенцией о правах ребенка* государство обязано защищать детей от любого вида насилия и выступает основным гарантом их благополучия. Согласно *Конституции РК 1995 г. и Конвенции ООН о правах ребенка*, запрещено любое жестокое обращение с детьми [3].



Статья 10(2) Закона «О правах ребенка» обеспечивает защиту детей от физического и / или психологического насилия, а также от жестокого, грубого или унижительного обращения [4].

Уголовный кодекс РК предусматривает уголовную ответственность за пытки, причем применение пыток к несовершеннолетним рассматривается как отягчающее обстоятельство согласно *статье 141-1(2). Статьи 137 и 138 Уголовного кодекса* обеспечивают защиту детей от жестокого обращения как в общественных, так и в частных сферах [5].



В дополнение к *Кодексу «О браке (супружестве) и семье»* действует *Закон РК «О профилактике бытового насилия»*, принятый в 2009 г. Этот закон регулирует вопросы, связанные с домашним насилием, включая насилие в отношении детей, устанавливает организационные основы, определяет государственные органы, ответственные за предотвращение домашнего насилия и оказание помощи его жертвам, в том числе несовершеннолетним, в соответствии со *статьей 19(2)*

Конвенции о правах ребенка [6].

Статья 10(4) Закона «О профилактике бытового насилия» обязывает правоохранительные органы выявлять лиц, которые не исполняют или ненадлежащим образом исполняют свои обязанности по воспитанию детей, либо совершают противоправные действия в их отношении [7].

15 апреля 2024 г. в стране был подписан **Закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам обеспечения прав женщин и безопасности детей»**. Этот закон усиливает меры ответственности за насилие в отношении детей [8].

II. Раннее выявление случаев жертв насилия в организациях образования

Жестокое обращение с детьми (насилие) – это любое поведение по отношению к ребенку, которое нарушает его физическое или психическое благополучие, ставя под угрозу состояние его здоровья и развития.

В ведущих странах пристальное внимание к проблеме жестокого обращения с детьми возникло в начале 1960-х годов. На теоретическом уровне этот вопрос рассматривался еще раньше. Британский психолог Анна Фрейд (дочь Зигмунда Фрейда) еще в 1944 г. писала: «Всем уже давно известно, что нехватка некоторых продуктов, витаминов и т. д. в раннем детстве может вызвать физические недостатки в зрелом возрасте, даже если вредных последствий сразу не видно. Но не все знают, что то же самое бывает с психическим развитием ребенка. Когда не удовлетворяются определенные потребности, последствиями могут быть длительные психологические дефекты. Эти определенные потребности есть недостаток личных привязанностей, эмоциональной стабильности и непрекращающегося воспитательного воздействия».

По данным статистических исследований в Европе (Англия), около 90% детей наказываются шлепками или даже поркой, около 50% в возрасте 7 лет подвергаются жестокому физическому наказанию.

В США ежегодно подвергаются жестокому обращению около 1,5 млн. детей, из них 63% были жертвами пренебрежения и 43% насилия (1).

В **Казахстане** проблема насилия также является весьма актуальной. Согласно исследованиям, проведенным ЮНИСЕФ, около 66% детей в возрасте от 11 до 17 лет сталкивались с различными формами насилия в организациях образования. Из них 12% подвергались физическому насилию, 54% – психологическому. Эти цифры подчеркивают необходимость внедрения системной поддержки и профилактики в организациях образования.

Статистические данные свидетельствуют о том, что эффективная работа психологического сопровождения может значительно уменьшить количество случаев насилия и улучшить психологическое состояние детей и подростков, способствуя созданию более безопасной и благоприятной среды (2).

Насилие в организации образования – это спланированные или спонтанные агрессивные действия, происходящие на ее территории или в ее

помещениях во время занятий, перемен, по пути в нее и обратно, а также на мероприятиях, проводимых образовательной организацией в другом месте (например, во время экскурсий).

Субъектами и объектами насилия в образовательной организации могут выступать педагоги, другие работники, обучающиеся и их родители. Представитель любой из названных групп может оказаться инициатором насильственных действий, пострадавшей стороной или свидетелем (рис. 1).

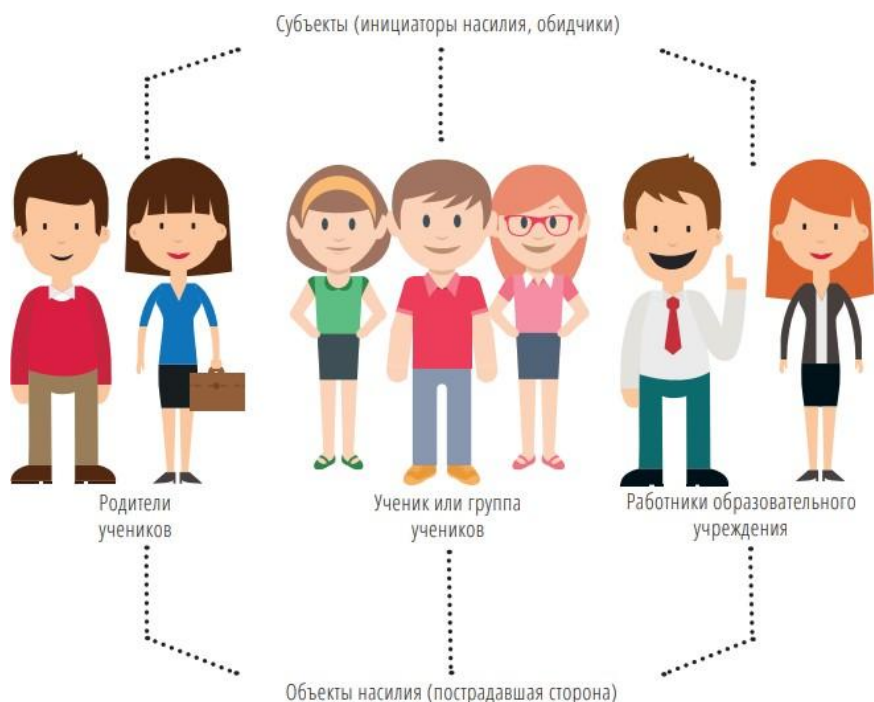


Рисунок 1. Участники насилия

Раннее выявление случаев насилия в организации образования является критически важным этапом в работе психологической службы, направленной на поддержку жертв насилия. Эффективное выявление таких случаев позволяет своевременно оказывать помощь пострадавшим учащимся, предотвращать дальнейшие акты насилия и создавать безопасную учебную среду. Для достижения этих целей необходимо использовать комплексный подход, включающий несколько ключевых методов и стратегий.

Обучение педагогов и школьного персонала

Учителя и другие сотрудники организации образования находятся на переднем крае взаимодействия с учащимися и могут первыми заметить признаки насилия. Поэтому обучение персонала становится одним из основных компонентов раннего выявления насилия. Регулярные тренинги и семинары помогают педагогам распознавать признаки физического, психологического и кибернасилия, а также правильно реагировать на подобные ситуации. Важно, чтобы учителя знали, как поддержать ученика, столкнувшегося с насилием, и куда обращаться за помощью.

Анкетирование и опросы учащихся

Регулярные анонимные опросы и анкетирование среди учащихся позволяют выявить случаи насилия, о которых дети могут не сообщать

напрямую. Вопросы должны быть сформулированы так, чтобы учащиеся могли безопасно и открыто рассказать о своих переживаниях и случаях, которые они наблюдали. Полученные данные помогают определить масштаб проблемы и разработать стратегии для ее решения. Эти опросы также могут включать вопросы о взаимоотношениях в классе, самочувствии учеников и их восприятии безопасности в школе.

Индивидуальные беседы и консультации

Психологи и социальные педагоги должны проводить регулярные индивидуальные беседы с учащимися, особенно с теми, кто проявляет признаки эмоциональных или поведенческих проблем. Важно создать доверительную атмосферу, в которой ученики будут чувствовать себя комфортно и безопасно, обсуждая свои проблемы. Эти беседы помогают выявить скрытые случаи насилия и предоставляют психологам возможность оказать необходимую поддержку и вмешательство.

Мониторинг социальных сетей и онлайн-активности

Кибернасилие становится все более распространенной формой насилия среди школьников. Поэтому мониторинг социальных сетей и онлайн-активности обучающихся становится важным аспектом раннего выявления насилия.

Школы могут сотрудничать с родителями для отслеживания поведения детей в интернете и выявления случаев кибербуллинга. Кроме того, образовательные мероприятия по безопасному поведению в сети помогут учащимся понимать риски и способы защиты в онлайн-пространстве.

Взаимодействие с родителями

Родители играют важную роль в выявлении и предотвращении насилия. Организация образования должна активно взаимодействовать с родителями, предоставляя им информацию о признаках насилия и способах оказания помощи детям. Регулярные информационные сессии и консультации помогают родителям быть более внимательными к поведению и состоянию своих детей. Открытая и доверительная коммуникация между организацией образования и семьей является ключевым фактором в своевременном выявлении и предотвращении насилия.

Создание системы анонимных сообщений

Для того чтобы учащиеся могли безопасно сообщать о случаях насилия, организация образования должна предоставить возможность *анонимного сообщения*. Это может быть специальный ящик для писем, горячая линия или онлайн-платформа, где дети могут конфиденциально делиться своими проблемами. Анонимные сообщения позволяют ученикам, которые боятся открыто говорить о насилии, все же получить необходимую помощь и поддержку.

Роль школьных психологов и социальных работников

Школьные психологи и социальные работники играют центральную роль в процессе выявления и предотвращения насилия. Их профессиональная подготовка и навыки позволяют им эффективно проводить диагностику и оказывать психологическую поддержку. Важно, чтобы в школе был налажен процесс регулярных консультаций и доступность психологической помощи для всех учащихся. Также необходимы программы по повышению квалификации специалистов, чтобы они были в курсе современных методов и подходов в работе с жертвами насилия.

Внедрение технологий и программ мониторинга

Современные технологии могут значительно улучшить процесс выявления случаев насилия. Использование специальных программ и приложений для мониторинга поведения учащихся в интернете, а также внедрение систем для анонимного сообщения о насилии, помогут своевременно обнаруживать и реагировать на проблемы. Эти технологии должны быть интегрированы в общую систему работы школы по профилактике и выявлению насилия.

Раннее выявление случаев насилия требует комплексного подхода, включающего *обучение персонала, регулярные опросы и анкетирование учащихся, индивидуальные беседы и консультации, мониторинг социальных сетей, взаимодействие с родителями и использование современных технологий*. Эффективная реализация этих методов позволит создать безопасную и поддерживающую школьную среду, где каждый ученик сможет чувствовать себя защищенным и получать необходимую помощь.

Особое внимание в Казахстане отводится ***инклюзивному образованию, детям с особыми потребностями***. Согласно данным 2021 г. обзорно-аналитического портала «Strategy 2050», в стране насчитывается более 702 тыс. лиц с инвалидностью, 96,9 тыс. из которых дети до 18 лет. Люди с инвалидностью в нашей стране могут рассчитывать на государственную помощь в виде социальных пособий и выплат, социальную реабилитацию и специальные социальные услуги.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обращает внимание на тот факт, что уровень насилия по отношению к детям-инвалидам в 3,7 раза превышает аналогичный показатель среди здоровых детей. Дети с психическими заболеваниями или умственными расстройствами подвергаются сексуальному насилию в 4,6 раза чаще, чем их сверстники, не имеющие инвалидности. Дети-инвалиды подвергаются стигматизации, дискриминации и страдают от невежества. Содержание детей-инвалидов в специализированных учреждениях также повышает их уязвимость перед насилием. В подобных учреждениях дети с коммуникативными расстройствами имеют ограниченные возможности для обнаружения фактов жестокого обращения с ними.

В специальных медицинских учреждениях дети-инвалиды привыкают к регулярным осмотрам врача, не боятся раздеваться, и у них притупляется чувство стыдливости. А у детей с серьезными психическими отклонениями это

чувство вообще не развито. Они не в состоянии осознать, что их тело является интимной сферой, и поэтому становятся жертвой сексуальных посягательств в три раза чаще, чем их ровесники без ограничений интеллекта.

Дети-инвалиды общаются с сиделками, шоферами, домашней прислугой, водителями автобусов, учителями и многими другими взрослыми, среди которых немало тех, кто специально устраивается на такую работу, которая позволяет безнаказанно мучить детей.

Специалисты ВОЗ обнаружили, что акты физического насилия, совершаемые в специализированных учреждениях в целях «дисциплинирования» детей, включают избиение руками, палками и шлангами, а также битье детей головой о стену, завязывание детей в полотняные мешки в целях ограничения их свободы, привязывание их к мебели, помещение в холодные комнаты на несколько дней, а также случаи, когда их оставляют лежать в собственных экскрементах.

Некоторые дети с ограниченными возможностями страдают от коммуникационных проблем (если они глухие или имеют нарушения речи). И вполне понятно, что к ним никто особенно не будет прислушиваться или стараться понять, что они говорят, а даже если и разберут слова, то вряд ли поверят. И это также повышает их шансы стать жертвой насилия.

В Казахстане организована *Служба онлайн-поддержки для оказания психологической помощи и консультации родителям, воспитывающим детей-инвалидов и детей с особыми потребностями*. Номер телефона **1414**.

Раннее выявление случаев жертв насилия в семье

Воспитание ребенка, забота о его здоровье и благополучии – это трудоемкий процесс, требующий от родителей много сил и терпения. Как показывает практика, даже в благополучных семьях, где родители испытывают искреннюю любовь и привязанность к своим детям, в воспитательном процессе могут использоваться такие формы воздействия на ребенка, как телесные наказания, запугивание, лишение ребенка общения или прогулки. При этом большинство родителей хорошо понимают, что такая тактика воспитания – это нарушение прав их детей, а также причина возможных отклонений в психическом и физическом развитии ребенка.

Положение ребенка в семьях с более низким уровнем культуры, в семьях, где он становится обузой, а не радостью жизни, значительно хуже. Указанные выше способы воспитания, которые для первой группы семей являются скорее исключением, здесь становятся нормой.

Ситуация еще более обостряется, если один или оба родителя страдают зависимостью от алкоголизма или наркомании, или если семья испытывает постоянные финансовые трудности. Поэтому сегодня проблема насилия и жестокого обращения с детьми в семье – это тот вопрос, который нужно не просто обсуждать, но и принимать меры по его решению.

При возникновении подозрения или факта насилия психологи должны:

1. Постараться поговорить с самим ребенком, внимательно выслушать его. Верить ребенку, если он вам открылся, и оказать ему поддержку. Быть внимательным к ребенку, постараться выяснить причины его эмоциональных и поведенческих особенностей.
2. В обязательном порядке поговорить с родителями или лицами, их заменяющими.
3. Обратиться в травматологический пункт или другое медицинское учреждение для регистрации полученных повреждений.
4. Подключить к решению проблемы полицию или сотрудников следственного комитета.
5. Обратиться в органы опеки и попечительства по месту жительства ребенка.

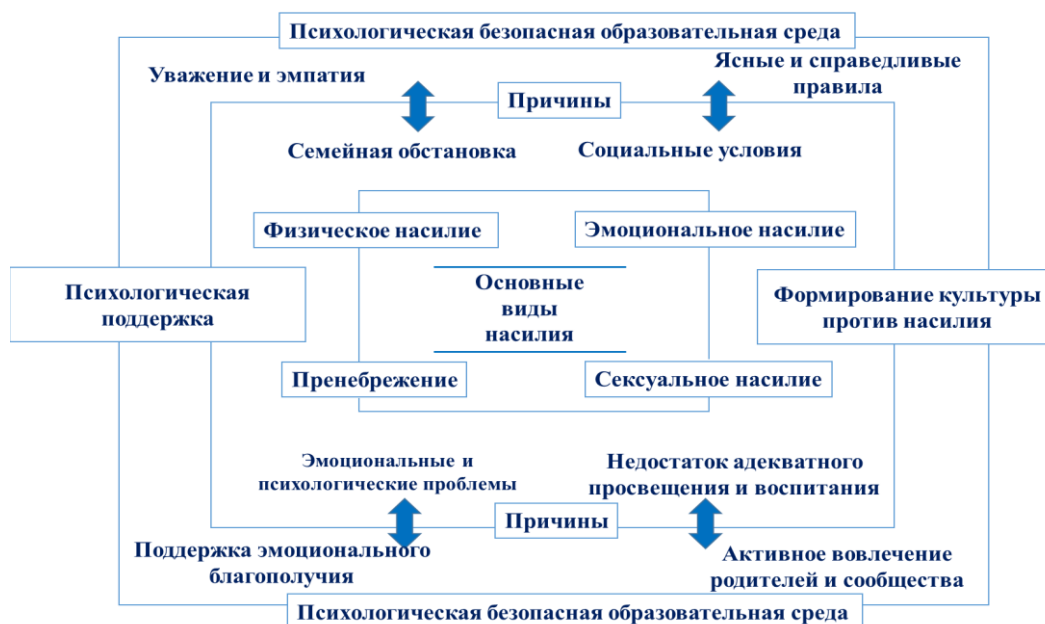
1. Формы и виды насилия, оказывающие воздействие на психическое состояние ребенка

Среда, пораженная насилием, создает желание уйти, избавиться от деструктивного для личности воздействия и, как следствие, порождает *безнадзорность* – одну из важнейших социальных проблем современного общества.

Приведенные обоснования позволяют нам выдвинуть в качестве ключевого психологического параметра образовательной среды школы характеристику ее *безопасности*, соотнося ее с категорией психологического насилия, разрушительного для психического здоровья личности.

Под *психологической безопасностью* мы понимаем *состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.*

Структура создания психологической безопасной образовательной среды



В качестве организационной структуры, обеспечивающей решение этих задач, выступает *образовательная система*, включающая в себя отдельные аспекты социально-эмоционального состояния, психологической сутью которых является создание условий и возможностей для поддержания психологической безопасности образовательной среды.

Единое образовательное пространство создается за счет образовательной политики, направленной на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального состояния социального здоровья всех субъектов системы образования.

Насилие в отношении детей может принимать различные формы:

- психологическое насилие;
- физическое насилие;
- половое насилие;
- буллинг;
- кибербуллинг;
- дискриминация.

Оказание своевременной и эффективной психологической помощи жертвам насилия является важным аспектом для их восстановления и предотвращения дальнейших травм.

Эмоциональное (психологическое) насилие: не обращать внимания на ребенка, проходя мимо, задевать, сбивать его, толкать, выслеживать, пытаться напугать, вызвать чувство паники, предъявлять требования, не соответствующие возрасту, безоговорочно осуждать, унижать достоинство, не любить, словесно оскорблять, обманывать, принуждать к совершению действий, угрожающих жизни и здоровью, влиять на характер, совершать преднамеренные действия, направленные на уничтожение чувства самоуважения, устранение чувства собственного достоинства, препятствование социальному и эмоциональному развитию и стремлению к лучшей жизни.

Признаки такого насилия:

- неуместная критика, цыканье, запугивание;
- оскорбление чести, оговоры;
- наказывание через невнимание, несмотря на внутреннее состояние ребенка, его настроение;
- запрет на посещение школы;
- обижать на виду у друзей и сверстников;
- запрет на общение с родственниками и друзьями;
- лишение возможности пользоваться любыми средствами связи;
- унижение в общественных местах;
- принуждение к бегству из дома и т. д.

Такие действия оказывают негативное влияние на психику ребенка, и вполне возможны нежелательные последствия:

- стресс;
- помутнение сознания;
- появление чувства безнадежности и т. д.

Физическое насилие – применение силы к ребенку другим ребенком или взрослым. Наносит травму, ущерб здоровью, нормальной жизни, развитию, чувству собственного достоинства. Иногда приводит к тому, что ребенок становится инвалидом и даже умирает.

Действия, совершаемые путем демонстрации силы:

- хватать за шиворот;
- трясти, тянуть за волосы, душить;
- избивать, пинать;
- мучить;
- вынуждать соглашаться на какие-либо требования и условия;
- запирают в закрытом помещении;
- заставляя отказаться от приобретения продуктов, предметов первой необходимости;
- наносить ущерб личному имуществу;
- вредить родителям, родственникам, друзьям;
- не давать покоя ночью и т. д.

К физическому насилию относится и привлечение взрослого или ребенка к употреблению наркотиков, алкоголя, отравляющих веществ, возбуждающих лекарств (например, без назначения врача принимать снотворные таблетки).

Физическое насилие легко определяется на основе данных медицинской экспертизы. Но его последствия очень опасны и могут привести к следующим обстоятельствам:

нарушения психики в результате стрессовых ситуаций;
трусость, робость, пугливость;
замкнутость, неумение защитить себя, незащитность;
опасность стать инвалидом и др.

Сексуальное (половое) насилие – основная причина, по которой девочки не хотят ходить в школу, колледж или другое образовательное учреждение, бросают учебу или вообще убегают.

Проявления сексуального насилия:

- пошлости и слова похотливого характера;
- прикосновения и объятия без надобности;
- задевания рукой половых органов;
- показ порнографических фото или видео;
- откровенный флирт;
- настаивание на встречах, преследование и т. д.

Последствия таких действий очень тяжелые. Жертвы часто подвергаются *синдрому увечья от насилия*, описанным Энн Бургессом и Линдой Холмстромом. Человеком овладевает тревога, появляется истеричность, не покидает чувство страха. Некоторые пытаются сохранить спокойствие и делать вид, что ничего не случилось, но негативные эмоции все равно присутствуют: не могут собраться с мыслями, все валится из рук, даже повседневные дела даются с трудом.

Риски полового насилия:

заражение инфекциями, передающимися половым путем;
беременность;

снижение самооценки;
ухудшение успеваемости;
негативное отношение семьи и близких и т. д.

Инцест – это сексуальные контакты между двумя людьми, связанными тесными родственными узлами, невзирая на возраст. Инцест может происходить между отцом и дочерью, отцом и сыном, братом и сестрой, матерью и дочерью. Наиболее частым вариантом является насилие со стороны отца или отчима.

Проблема инцеста является одной из самых сложных, так как насилие совершается близким родственником. И если отец, активный правонарушитель, то мать чаще всего является пассивным, так как вытесняет подсознательно как прямую, так и косвенную информацию об инцесте, предпочитая оставаться «слепой» и «глухой». Это происходит в тех случаях, когда после рассказа девочки или девушки о насилии со стороны отца или отчима мать обвиняет дочь во лжи (или только частично верит ей, осуждая при этом) и делает вид, как будто ничего не произошло. Такой вариант встречается достаточно часто.

К сожалению, реже встречается вариант, когда мать безоговорочно верит дочери, порывает с мужем и оказывает дочери всяческую поддержку, целиком возлагая ответственность за случившееся на насильника.

Буллинг – унижение человека, демонстрация собственного превосходства посредством агрессии или демонстрации силы. Буллер делает это как силой, так и словесной дискриминацией.

Признаки буллинга:

- применение силы;
- насмешки, обзывания, клички;
- порча, кража личных вещей;
- запугивание;
- оставление пострадавшего одного;
- шантаж, угрозы и т. д.

Если такие действия имеют место, то организация, где обучается ребенок, станет местом постоянной угрозы. Учащийся начинает пропускать занятия без причины, боясь рассказать ситуацию родителям.

В таблице 1 показано, как эти действия осуществляются на самом деле.

Таблица 1. Формы действий агрессора

Применение силы	Агрессия членов группы выражается в умышленном сталкивании, избиении, пинании и других болезненных приемах.
Насмешки, обзывания, клички	Унижают честь и достоинство ученика, заставляют чувствовать себя никчемным, ставят в неловкое положение.
Вред репутации	Цель состоит в том, чтобы публично опозорить жертву. Распространение сплетен, клеветы, обвинений и жалоб на действия подростка, которых он не совершал.

Причинение вреда личным вещам ребенка	Психологически воспринимается так же, как и физическое насилие. Чувство стыда и страха перед агрессорами из-за неспособности защитить свои вещи.
Запугивание	Если жертва расскажет взрослому о своей ситуации, то может возникнуть риск быть наказанным за это. В результате жертва лишается возможности получить поддержку и защиту.
Оставление пострадавшего одного	Потерпевшему не разрешают участвовать в групповых мероприятиях, ему отказывают в оказании помощи, не считаются с его мнением в решении групповых вопросов, т. е. полностью игнорируют.
Шантаж	Групповое насилие может перерасти в издевательства и шантаж. Обидчики требуют от жертвы денег или других материальных ценностей, чтобы положить конец издевательствам.

Кибербуллинг – психологическое насилие, которое намеренно и регулярно совершается с целью унижения, шантажа человека через интернет, социальные сети и различные мессенджеры. Отправка текстовых сообщений грубого, жестокого характера, высмеивание жертвы в онлайн-режиме, размещение личной информации, фото, видеозаписей, создание фальшивой регистрационной записи, веб-страницы либо видео в онлайн-режиме с целью преследования или высмеивания жертвы.

В 2023 г. проблема кибербуллинга в Казахстане привлекла значительное внимание. Национальное исследование, проведенное Министерством здравоохранения РК, показало, что 6,8% подростков подвергались травле два-три раза в месяц (zakon.kz, Радио «Азаттык»). Также стало известно, что в прошлом году около 17,5% детей в Казахстане время от времени сталкивались с буллингом, включая кибербуллинг (zakon.kz).



В 2023 г. Президент РК подписал закон, направленный на защиту детей от кибербуллинга. Этот закон обязывает владельцев социальных сетей и мессенджеров удалять контент, содержащий признаки травли и буллинга детей.

Тем не менее исследование показало, что многие дети, сталкивающиеся с кибербуллингом, не обращаются за помощью к школьным психологам, предпочитая делиться своими переживаниями с родителями или друзьями. Эти данные подчеркивают необходимость дальнейшего укрепления системы поддержки и защиты детей от кибербуллинга. На сегодня электронные устройства (телефон, ноутбук) есть у каждого ребенка. Конечно, нельзя отставать от времени, но и нельзя отрицать негативное влияние гаджетов на судьбы наших детей.

Дискриминация – исключение из среды в зависимости от пола, национальности, статуса, социально-экономического положения, религии либо инвалидности ребенка и т. д. Постоянное напоминание о недостатках и

пренебрежительное отношение.

Причины для дискриминации разные, например:

- неудачный прошлый опыт;
- страх или неправильное понимание некоторых проблем;
- эгоизм;
- несоответствие интересов и взглядов;
- социальное неравенство, отсутствие доступных возможностей;
- разница во внешнем виде и особенностях здоровья.

Из-за такой психологической дискриминации ребенок чувствует себя ненужным, непривлекательным, униженным, испытывает стресс.

Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый ребенок. Тем не менее можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для *обидчиков, пострадавших и свидетелей*.

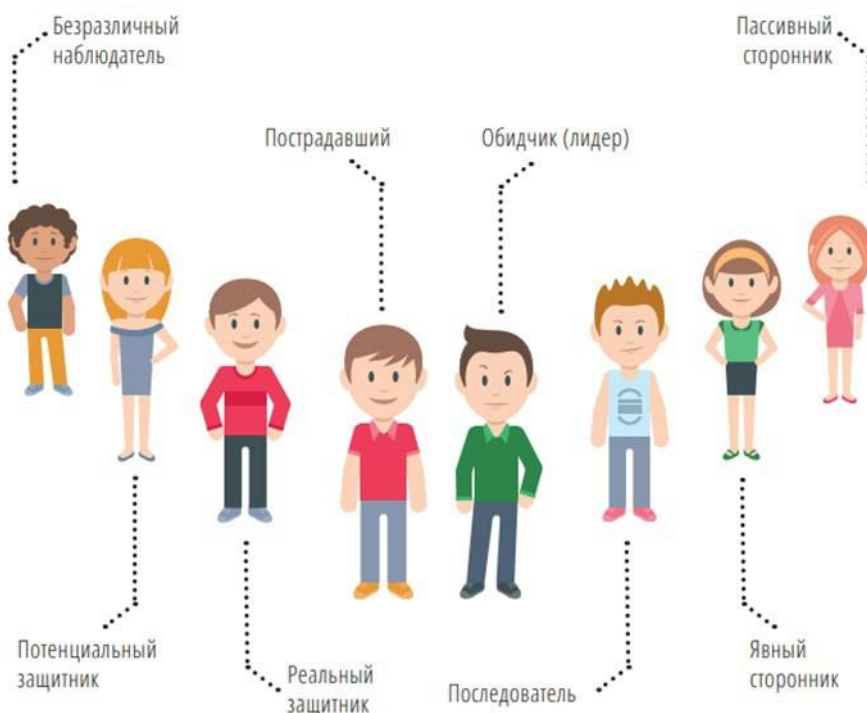


Рисунок 2. Роли участников насилия

Как правило, дети и подростки, которые становятся *обидчиками*, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто задирающие не только своих сверстников и более младших детей, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка и др.). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным детям из благополучных семей, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию

позволяет им утвердить свой статус в классе или школе силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших обучающихся, удержанием всех в страхе. Нередко кумиры обидчиков – «сильные личности», которые выше законов, норм поведения и морали.

В противоположность обидчикам, *пострадавшим от насилия* свойственны неуверенность в себе, низкая самооценка, повышенная чувствительность к жизненным трудностям и стрессам, высокая личностная и ситуативная тревожность, неспособность сопротивляться насилию, неумение постоять за себя и эффективно общаться со сверстниками. Часто это физически слабые или пугливые дети и подростки, которые не умеют демонстрировать уверенность и скрывать тревогу и страх.

2. Симптомы, диагностика и последствия насилия

Процесс диагностики и оценки психологического состояния детей, пострадавших от насилия, является сложным и многогранным, требующим профессионализма и эмпатии. Эффективная диагностика и оценка позволяют не только понять глубину и характер переживаний жертвы, но и разработать индивидуальный план помощи и поддержки, направленный на восстановление эмоционального и психологического благополучия учащегося.

В данной работе рассматриваются основные методы и подходы к проведению диагностики и оценки, их значимость и практическое применение.

Значимость диагностики и оценки. Диагностика и оценка психологического состояния пострадавших от насилия являются первостепенными шагами в оказании помощи. Они позволяют достичь следующих результатов.

- *Определить степень психологического травмирования*, что важно для выбора соответствующих методов вмешательства и поддержки.
- *Выявить специфические потребности пострадавшего*: понимание индивидуальных особенностей помогает в разработке персонализированных программ помощи.
- *Мониторинг динамики состояния*: регулярная оценка позволяет отслеживать изменения в психологическом состоянии учащегося и корректировать план помощи.
- *Оценить риск повторных случаев насилия*: понимание факторов, способствующих насилию, помогает в разработке профилактических мер.

Методы диагностики. Диагностика психологического состояния жертв насилия включает использование различных методов, которые могут быть разделены на несколько основных категорий: *наблюдение, опросы и интервью, психологические тесты, а также инструментальные методы.*

1. **Наблюдение.** Наблюдение за поведением учащегося является одним из первых шагов в диагностике. Психологи и педагоги могут заметить изменения в поведении, которые могут свидетельствовать о насилии.

- *Изменения в учебной активности.* Учащийся может проявлять снижение интереса к учебе, ухудшение успеваемости.
- *Социальная изоляция.* Пострадавший может избегать общения со одноклассниками, проявлять замкнутость.
- *Эмоциональные реакции.* Частые проявления страха, тревоги, агрессии или апатии могут указывать на наличие проблемы.

- *Физические признаки.* Наличие необъяснимых травм или следов насилия.
2. ***Опросы и интервью.*** Анкетирование и интервью с учащимися, их родителями и учителями позволяют собрать более детализированную информацию о состоянии и переживаниях пострадавшего.
 - *Структурированные интервью.* Использование заранее подготовленных вопросов позволяет получить систематизированные данные.
 - *Неструктурированные интервью.* Открытая беседа без четко заданного плана помогает выявить скрытые чувства и переживания.
 - *Анонимные опросы.* Анонимность позволяет учащимся более откровенно говорить о своих проблемах.
 3. ***Психологические тесты.*** Использование стандартизированных психологических тестов позволяет объективно оценить психологическое состояние учащегося.
 - *Тесты на выявление тревожности и депрессии.* Такие тесты, как шкала тревожности Спилбергера, шкала депрессии Бека, помогают определить уровень тревожности и депрессии.
 - *Проективные методы.* Такие тесты, как ТАТ (Тематический апперцептивный тест), тест Роршаха, позволяют выявить скрытые чувства и мысли.
 - *Тесты на определение уровня самооценки и социальных навыков.* Эти тесты помогают понять, как пострадавший воспринимает себя и взаимодействует с окружающими.
 4. ***Инструментальные методы.*** В некоторых случаях могут применяться инструментальные методы, такие как нейропсихологические тесты или физиологические измерения (например, уровень кортизола в крови для оценки стресса), чтобы получить дополнительную информацию о состоянии учащегося.

Алгоритм проведения диагностики. Процесс диагностики и оценки психологического состояния пострадавших включает несколько этапов.

1. ***Первичный сбор информации.*** На этом этапе важно собрать всю доступную информацию о пострадавшем.
 - *Анамнез:* сбор данных о личной и семейной истории учащегося.
 - *Оценка текущей ситуации:* понимание контекста, в котором произошло насилие.
2. ***Проведение первичной оценки.*** Использование наблюдения, опросов и интервью для получения первоначальных данных о состоянии учащегося. Важно установить доверительный контакт и обеспечить безопасную обстановку для беседы.
3. ***Выбор диагностических методов.*** Определение наиболее подходящих психологических тестов и методов для дальнейшей диагностики на основе первичных данных.
4. ***Проведение диагностики.*** Использование тестов и дополнительных интервью с учащимся и его окружением (при необходимости). Важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности пострадавшего.
5. ***Анализ и интерпретация данных.*** Обработка результатов диагностики, анализ полученных данных и интерпретация результатов. На этом этапе важно сотрудничество с коллегами для получения более объективной оценки.
6. ***Разработка плана помощи.*** На основе результатов диагностики разрабатывается индивидуальный план помощи, включающий психологическую поддержку, психологические мероприятия и привлечение внешних специалистов (при

необходимости).

Этические аспекты диагностики. При проведении диагностики и оценки психологического состояния пострадавших необходимо строго соблюдать этические нормы.

- **Конфиденциальность.** Все данные должны быть строго конфиденциальными.
- **Согласие.** Получение информированного согласия от учащегося и его родителей (если учащийся несовершеннолетний) на проведение диагностики.
- **Уважение и эмпатия.** Уважительное и эмпатичное отношение к пострадавшему, обеспечение его безопасности и комфорта.

Практическое применение и рекомендации. Для успешного проведения диагностики и оценки психологического состояния пострадавших в школьных условиях рекомендуется следующий алгоритм действий.

- **Создание команды специалистов:** включение в команду психологов, социальных работников, педагогов и медицинских работников для комплексного подхода.
- **Обучение и повышение квалификации:** регулярные тренинги и курсы для специалистов по современным методам диагностики и поддержки жертв насилия.
- **Разработка и внедрение стандартов и протоколов:** создание единых стандартов и протоколов проведения диагностики, позволяющих повысить качество и эффективность работы.
- **Использование современных технологий:** внедрение цифровых инструментов и программ для проведения диагностики и мониторинга состояния учащихся.

Диагностика и оценка психологического состояния пострадавших от насилия являются критически важными этапами в процессе оказания помощи поддержки. Комплексный подход, включающий использование различных методов и инструментов, позволяет получить полную картину состояния учащегося и разработать эффективные стратегии вмешательства. Строгое соблюдение этических норм, профессионализм и эмпатия специалистов являются залогом успешной работы в данной области. В конечном итоге эффективная диагностика и оценка способствуют созданию *безопасной и поддерживающей среды*, где каждый ученик может чувствовать себя защищенным и получать необходимую помощь.

Эмоциональное насилие, несмотря на то, что на первый взгляд кажется наиболее легким видом насилия, на самом деле оставляет иногда более глубокий след в жизни человека, чем остальные. Заживают раны и затягиваются рубцы, полученные в результате физического насилия, вылечиваются заболевания, полученные после сексуальных контактов, но раны в душе, нарушения психики и болезненные вспышки воспоминаний мучают еще долгие годы...

Симптомы и диагностика эмоционального насилия в отношении ребенка

Внешние показатели:

- ✓ отстает в физическом развитии;
- ✓ существенные недостатки в речевом развитии;
- ✓ с трудом поддается воспитательному воздействию;

- ✓ отстает в общем развитии от детей своего возраста (развитие памяти, внимания, восприятия, мышления, моторики);
- ✓ ночное и / или дневное недержание мочи;
- ✓ психосоматические жалобы (головная боль, боль в животе, колет в области сердца и т. д.).

Эмоциональные и поведенческие реакции ребенка:

- ✓ слишком активно ведет себя, мешая другим;
- ✓ имеет характерные для поведенческих нарушений привычки (кусаются, монотонно раскачивается, щиплется, сосет палец, грызет ногти и т. д.);
- ✓ плохо спит;
- ✓ ночные приступы страха;
- ✓ не умеет играть с другими детьми;
- ✓ всего боится;
- ✓ часто возникают навязчивые идеи;
- ✓ истерические реакции;

или наоборот:

- ✓ заторможен, отрешен,
- ✓ не включается в разговор или работу;
- ✓ эмоционально невосприимчив, равнодушен;
- ✓ грустен, депрессивен;
- ✓ «приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла.

Ежедневные крики в доме, унижающие высказывания, конечно, оставляют глубокий след в психике ребенка и влияют на формирование его как личности.

Личностные особенности ребенка, подвергшегося эмоциональному насилию:

- ✓ заниженная самооценка;
- ✓ низкий уровень самоуважения;
- ✓ агрессивность или безразличие;
- ✓ чувство одиночества и ненужности;
- ✓ отсутствие друзей;
- ✓ даже небольшой стресс вызывает тревогу и возбуждение.

Дети, пережившие позор и унижение, как правило, точно так же будут вести себя со своими собственными детьми. Причина этого в том, что они просто не имеют другого опыта общения между детьми и взрослыми. Чувства, с которыми ребенок придет во взрослый мир, будут ограничены, такие люди не способны на нежность, любовь и эмпатию. Обычно у них возникают трудности с пониманием других людей, они злобны, недоверчивы и несчастны. Сознание того, что «он плохой, глупый, неуклюжий», отравляет им жизнь. Самооценка и самоуважение крайне низкие. Моделируя поведение взрослых, которое сопровождало его все детство, такой человек будет создавать вокруг себя такую же нестерпимую обстановку.

Насилие с экрана. Сегодня дети подвергаются воздействию насилия с экранов, больше чем когда-либо. Под «экранами» мы подразумеваем ТВ, видео, компьютерные игры, а также интернет.

По результатам исследований, дети (с двухлетнего возраста), подростки и молодые люди проводят у экранов телевизоров от 16 до 17 часов в неделю. Что же

они смотрят?

- ✓ 61% программ содержат демонстрацию насилия в том или ином виде.
- ✓ 26% сцен насилия с применением оружия.
- ✓ 22,4% всех музыкальных клипов включают те или иные виды насилия.
- ✓ Ежегодно транслируется около 15 000 шуток и намеков, касающихся секса.
- ✓ Интернет содержит огромное количество порнографических сайтов.
- ✓ В 70% программ, а также в 38 из 40 самых популярных фильмов и половине всех музыкальных видео присутствует демонстрация употребления алкоголя, сигарет, наркотиков.

Дети, подвергающиеся воздействию насилия с экранов, имеют общие характеристики.

Копируют то, что видят на экране, и сами начинают вести себя подобным образом. Копируют грубую речь.

Получают представление о том, что насилие – это нормально и является неотъемлемой частью каждодневной жизни.

Или же, наоборот, становятся более робкими и боязливыми.

Длительное сидение перед экраном телевизора или компьютера также уменьшает физическую активность, не оставляет времени на чтение, прогулки, игры, общение с членами семьи, друзьями и т. д.

Симптомы, диагностика и последствия физического насилия

Внешние показатели:

- ✓ синяки и кровоподтеки на теле в различной степени заживания, нанесенные шнуром, ремнем, палкой и др.;
- ✓ следы ожогов (как правило, от сигарет) на пятках, ладонях, спине, ягодицах;
- ✓ ожоги горячими предметами (зажигалками, сковородками, утюгами и т. д.);
- ✓ внутренние повреждения (разрыв печени, селезенки в результате ударов в живот);
- ✓ переломы, вывихи или растяжения, главным образом лица, черепа, носа, в разных стадиях заживания;
- ✓ отсутствие волос на некоторых участках головы;
- ✓ шрамы, следы на коже от связывания, укусов, сжатия руками, пальцами, царапания ногтями и др.;
- ✓ признаки приема лекарств или алкоголя насильственного происхождения.

Эмоциональные и поведенческие реакции ребенка:

- ✓ ощущает тревогу и беспокойство в общении с взрослыми;
- ✓ испытывает чувство вины;
- ✓ проявляет крайние формы поведения: или агрессивность, или нежелание общаться;
- ✓ страх перед родителями;
- ✓ боится идти домой;
- ✓ жалуется, что родители бьют;
- ✓ часто смотрит в одну точку, ничего не видя вокруг;
- ✓ может долго неподвижно лежать на одном месте;
- ✓ боязливо озирается вокруг;
- ✓ не плачет при осмотре врача;
- ✓ путано отвечает на вопросы;

- ✓ болезненно реагирует на плач других детей;
- ✓ иногда ведет себя чрезмерно по-взрослому;
- ✓ пытается манипулировать другими людьми, чтобы привлечь к себе внимание;
- ✓ имеет низкую самооценку;
- ✓ необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребенок становится грустным, задумчивым, замкнутым);
- ✓ уходы из дома;
- ✓ ношение одежды, не подходящей к погодным условиям (чтобы скрыть кровоподтеки), и т. д.

Жестоко обращаются с детьми всех возрастов, даже с младенцами. Наиболее частые повреждения у новорожденных случаются в результате тряски: их голова слишком большая по сравнению с остальным телом, и когда ее не поддерживают, она свободно падает, так как мускулы шеи еще не способны ее удерживать. В результате крошечные кровеносные сосуды лопаются. Кровь внутри мозга ребенка может стать причиной слепоты, глухоты, припадков, трудностей с обучением. В тяжелых случаях возможен даже летальный исход.

Диагностика. Во время осмотра необходимо подробно описать все полученные телесные повреждения. Отсутствие четкой детальной картины затрудняет последующее заключение судебно-медицинской экспертизы и помогает виновнику трагедии избежать справедливого наказания.

Последствия. Дети, пострадавшие от любых видов насилия или жестокого обращения, похожи между собой тем, что все они пережили тяжелую психологическую травму. Они становятся недоверчивыми, боязливыми, могут считать посторонних людей опасными и непредсказуемыми. У них формируется низкая самооценка, отсутствуют такие черты личности, как самоуважение и самоконтроль. Часто жажда мести приводит к тому, что ребенок, жертва насилия, сам становится агрессором и провоцирует других детей на драки и ссоры. Любое недостойное обращение с ребенком является для него уроком того, что подобное поведение взрослых с детьми приемлемо, и в будущем он будет моделировать такой же стиль общения с окружающими...

Из опрошенных подростков-правонарушителей две трети подвергались жестоким наказаниям с раннего детства. Реакции посттравматического стресса, в том числе постоянный возврат всплеск воспоминаний, приводят к низкой концентрации на уроках и, как следствие, к низкой успеваемости.

У детей, которые с раннего детства стали жертвами физического насилия, наблюдаются нарушения в работе центральной нервной системы, низкий уровень интеллекта, задержка психического развития, проблемы с речью и др. Травмы головы, переломы конечностей и другие повреждения обрекают на плохое здоровье в течение всей жизни.

Симптомы, диагностика и последствия сексуального насилия

Внешние показатели:

- ✓ порванное, запачканное или окровавленное нижнее белье;
- ✓ трудности при ходьбе и сидении;
- ✓ жалобы на боль в области половых органов, живота непонятного происхождения;

- ✓ опухоли, раздражение в зоне паха;
- ✓ синяки, кровоподтеки на внешних половых органах;
- ✓ кровотечение, выделения из половых органов;
- ✓ гематомы на груди, бедрах, ягодицах, в нижней части живота;
- ✓ следы спермы на одежде, коже в области половых органов, бедер и т. д.

Характер травм и заболеваний:

- ✓ повреждение генитальной, анальной областей, в том числе нарушение целостности девственной плевы;
- ✓ зияние ануса (полное или частичное нарушение целостности анального сфинктера);
- ✓ мочеполовые инфекции;
- ✓ заболевания, передающиеся половым путем, в том числе венерические;
- ✓ беременность;
- ✓ пачкание одежды в результате недержания кала, энурез;
- ✓ нервно-психические, психосоматические расстройства и т. д.

Особенности психического состояния и поведения ребенка

Дети дошкольного возраста:

- ✓ ночные кошмары, нарушение сна;
- ✓ тревожность, беспокойство, страхи;
- ✓ регрессивное поведение (поступки, характерные для более младшего возраста);
- ✓ несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении;
- ✓ сексуально-агрессивные игры со сверстниками, игрушками или с самим собой;
- ✓ открытая мастурбация;
- ✓ боязнь оставаться одному с кем-то;
- ✓ жалобы взрослым на сексуальные посягательства и др.

Дети младшего школьного возраста:

- ✓ резкое ухудшение успеваемости;
- ✓ посттравматические стрессовые расстройства;
- ✓ неспособность концентрироваться;
- ✓ несвойственные возрасту знания о половых вопросах;
- ✓ сексуально-окрашенное поведение;
- ✓ гнев, агрессивное поведение;
- ✓ ухудшение взаимоотношений со сверстниками и родителями, не имеющими отношения к насилию;
- ✓ деструктивное поведение;
- ✓ мастурбация и т. д.

Подростки:

- ✓ депрессия;
- ✓ низкая самооценка;
- ✓ агрессивное, антисоциальное поведение;
- ✓ проблемы в школе;
- ✓ социальная изоляция;
- ✓ затруднения с половой идентификацией;
- ✓ сексуализированное поведение;
- ✓ угрозы и попытки самоубийства;

- ✓ употребление алкоголя, наркотиков;
- ✓ проституция, беспорядочные половые связи;
- ✓ уходы из дома;
- ✓ насилие (в том числе сексуальное) по отношению к более слабым и др.

Диагностика

Распознать сексуальное насилие очень трудно. Во-первых, свидетельства бывают очень редко, во-вторых, насильник всегда отрицает факт насилия. Поэтому огромное значение для диагностики имеет рассказ самого ребенка. Но чаще всего дети не хотят говорить об этом. Причин такого молчания несколько.

- ✓ Ребенка запугивали.
- ✓ Он стыдится говорить об этом.
- ✓ Его убедили хранить «секрет».
- ✓ Он считает себя виноватым во всем.
- ✓ Его убедили, что такие отношения нормальны, и это происходит со всеми.

Для своевременной диагностики сексуального насилия большое значение имеют регулярно проводимые медицинские обследования, во время которых необходимо обращать внимание на внешние признаки насилия, описанные выше.

Особое значение при сборе анамнеза имеет *описание семьи*. Такое явление, как инцест, чаще всего встречается в дисфункциональных и антисоциальных семьях. Нужно насторожиться, если ребенок сам говорит о насилии: дети крайне редко сочиняют такие вещи, и если все же говорят об этом, скорее всего так оно и есть. Также о возможном насилии могут сообщить родственники, соседи, знакомые семьи и др.

На перенесенное насилие могут указывать сексуальные темы во время игры, рисования, в разговорах, сексуально окрашенное поведение. Чрезмерная осведомленность в вопросах секса также подтверждает возникшее подозрение.

Наконец, типичные психологические реакции на насилие описаны как *синдром привыкания ребенка к сексуальному насилию*.

Итак, если налицо только один какой-то признак насилия – это уже повод, чтобы бить тревогу, но если их несколько – это явный сигнал, чтобы немедленно начать расследование.

Беседуя с ребенком, пострадавшим от сексуального насилия, специалист (психолог, терапевт, следователь, социальный работник и др.) должен помнить, что он имеет дело с человеком, находящимся в состоянии посттравматического стресса.

III. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НАСИЛИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

Методика диагностики представлений ребенка о насилии «Незаконченные предложения»

Методика предназначена для диагностики когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов представлений о насилии среди подростков и юношества (ранний юношеский возраст), а именно: *какое представление они имеют о насилии как явлении; с какими эмоциями приходится сталкиваться в повседневной жизни; каковы причины того или иного эмоционального фона; какое поведение является*

приемлемым в ситуации насилия.

Занятия по данной методике могут проводиться как индивидуально, так и в группах. Испытуемому дается бланк с предложениями, которые нужно закончить. Время на выполнение задания 15 мин.

Для изучения распространенного насилия методику можно использовать анонимно.

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

Текст методики

1. Я весь трясусь, когда _____
2. Если бы все ребята знали, как я боюсь _____
3. Если тебя разозлили, то нужно _____
4. Воспитывать детей нужно с помощью _____
5. Ребенок в семье _____
6. Мои близкие думают обо мне, что я _____
7. Я боюсь идти домой, когда _____
8. Я лучше побуду один, чем с _____
9. Когда я вижу, что кого-то бьют, мне _____
10. Бить другого можно, когда _____
11. Ребенок с опаской относится к окружающим, потому что _____
12. Применение физической силы к более слабому _____
13. Родители кричат на детей, когда _____
14. Когда у меня будут дети, я никогда _____
15. Наша семья была бы идеальной, если бы не _____
16. Я хочу побыть один после _____
17. Я убежал бы из дома, если бы _____
18. Больше всего я не люблю, когда мои родители _____

19. Я хочу, чтобы меня

20. Приемлемое наказание – это

Спасибо!

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, на вопросы 3, 4, 11, 20 – когнитивный, на вопросы 1, 8, 10, 12, 14, 16 – поведенческий.

Методика «Письмо другу»

Проективная методика «Письмо другу» направлена на диагностику случаев насилия и жестокого обращения среди подростков. В ней описывается ситуация насилия, в которую попал ровесник. Подросткам предлагается написать герою письмо с поддержкой.

Процедура исследования проводится в группе. Мы предлагаем подростку следующую ситуацию.

«В октябре прошлого года в (место, территориально удаленное от места исследования) произошел следующий случай.

Дима, ученик 7 (10) класса, попал в больницу с многочисленными ушибами, ссадинами и переломами. Когда он пришел после уроков домой, то увидел, что родители сидят на кухне пьяные. Они стали придираться к Диме, обзывать и ругать его. Мальчик в ответ пытался что-то возразить, от чего отец пришел в ярость и начал избивать сына всем, что попадалось под руку...

Сейчас Диме предстоит длительное лечение в больнице. Для того чтобы поддержать подростка, мы попросили его ровесников написать ему письма. Думаем, что когда Дима будет их читать, он почувствует вашу поддержку и скорее пойдет на поправку».

Предполагается, что подросток, переживший насилие, скорее будет говорить о том, что «хорошо понимает его», «со мной тоже такое бывало», «я тоже испытывал такие чувства» и т. д. Поэтому главным средством интерпретации полученных результатов является метод контент-анализа.

Карта наблюдений

Методика направлена на выявление внешних физических и поведенческих проявлений, характерных для ребенка, пережившего ситуацию насилия. Карта заполняется воспитателем, учителем, психологом, социальным педагогом или любым другим специалистом, находящимся в постоянном контакте с ребенком.

Инструкция. Отметьте, пожалуйста, галочкой те признаки, которые характерны для ребенка.

№ утв.	Характеристика	Да	Нет
1	Легко становится нервным, плачет, краснеет, если ему задают вопрос		
2	Игнорирует сверстников, не идет с		

	ними на контакт		
3	Ведет себя подобно настороженному животному, держится вдали от взрослых		
4	Апатичен, пассивен, невнимателен, редко смеется		
5	Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии (настроения)		
6	Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям		
7	Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять		
8	Одевается вызывающе (брюки, прическа – мальчики; броская одежда, яркая косметика – девочки)		
9	Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя		
10	Негативно относится к замечаниям		
11	Агрессивен (кричит, применяет силу), пристаёт к более слабым детям		
12	Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям		
13	Не заинтересован в учебе		
14	Не заинтересован в одобрении или в неодобрении взрослых		
15	Непунктуален, нестарателен		
16	Бесцельно двигает руками		
17	Грызет ногти		
18	Слишком инфантилен в речи, заикается		
19	Родители сознательно лгут, оправдывая		
20	Выглядит так, как будто ему очень плохо		
21	Частые вирусные заболевания, головные боли		

Для количественной интерпретации полученных результатов необходимо подсчитать сумму баллов по каждой шкале опросника в соответствии со следующим *ключом*.

Наименование шкалы	Вопросы	Баллы
--------------------	---------	-------

Недоверие к новым людям и ситуациям	1, 2, 3	Да – 1 балл Нет – 0 баллов
Депрессия и уход в себя	4, 5, 6	Да – 1 балл Нет – 0 баллов
Тревожность по отношению к окружающим	7, 8, 9	Да – 1 балл Нет – 0 баллов
Враждебность по отношению к окружающим	10, 11, 12	Да – 1 балл Нет – 0 баллов
Недостаток социальной нормативности	13, 14, 15	Да – 1 балл Нет – 0 баллов
Невротические симптомы	16, 17, 18	Да – 1 балл Нет – 0 баллов
Неблагоприятные условия среды	19, 20, 21	Да – 1 балл Нет – 0 баллов

Интерпретация результатов исследования представляет собой качественный анализ полученных данных. В зависимости от того, какие физические или поведенческие индикаторы насилия отметил взрослый, работающий с ребенком, можно определить, совершались ли насильственные действия по отношению к его подопечному.

Метафорические ассоциативные карты (МАК)

Уникальным инструментом, используемым специалистами пилотных школ с целью диагностики и гармонизации личностной сферы и ее конструктивного развития, могут стать *ассоциативные метафорические карты*. Через метафору (ассоциацию) предоставляется возможность быстро получить доступ к психотравмирующей ситуации, что позволяет избежать дополнительной ретравматизации. Кроме того, МАК создают безопасную среду для исследования проекций детей, подвергшихся жестокому обращению, способствуют запуску внутренних восстановительных процессов, помогающих поиску путей выхода из кризисной ситуации.

Это проективная психологическая методика, которая используется в работе психотерапевтов, психологов и других специалистов.

Принцип работы МАК

- ✓ Метафорические карты представляют собой набор изображений с яркими символами, людьми, животными, пейзажами и ситуациями.
- ✓ Когда пострадавший выбирает карту, он проецирует свои мысли, чувства и ассоциации на изображение. Это позволяет обращаться к бессознательным слоям психики.

Применение при работе с насилием

Психологи могут использовать МАК для:

- раскрытия эмоциональных переживаний, связанных с насилием;
- идентификации скрытых конфликтов и травм;

- поиска ресурсов для решения проблем;
- поддержки ребенка;
- обеспечения безопасной обстановки и т. д.

Преимущества МАК

- ✓ Универсальность и простота: подходят для всех возрастов и социальных категорий.
- ✓ Мягкость и безопасность: позволяют обращаться к подсознанию без давления.
- ✓ Сниженное сопротивление: обходят защитные механизмы психики.
- ✓ Быстрота и глубина диагностики: помогают выявить корни проблемы.

Всем знакомо выражение «Лучше предотвратить, чем исправлять последствия», и каждый психолог с ним, бесспорно, согласен.

Техники с элементами телесной терапии для работы с жертвами буллинга

Упражнения с элементами телесной терапии могут быть эффективным инструментом для работы с жертвами буллинга. Эта методика основывается на идее, что тело и психика неразрывно связаны, и через работу с телом можно достигнуть положительных изменений в эмоциональном и психологическом состоянии человека.

Вот некоторые техники телесной терапии, которые могут быть полезны в работе с жертвами буллинга.

Телесное осознание и сканирование тела

Жертвы буллинга часто испытывают высокий уровень стресса и тревоги, что может проявляться в виде телесного напряжения и болей. ***Сканирование тела*** – это техника, которая помогает человеку обратить внимание на свои телесные ощущения и осознать зоны напряжения. Пациента просят медленно «сканировать» свое тело, обращая внимание на каждую его часть, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Это упражнение помогает лучше понять свои физические реакции на стресс и научиться расслабляться.

Дыхательные упражнения

Буллинг может вызывать у жертв хроническое напряжение и чувство беспомощности, что часто сопровождается поверхностным или учащенным дыханием. Дыхательные упражнения, такие как глубокое диафрагмальное дыхание, помогают снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и стабилизировать эмоциональное состояние.

Метод освобождения эмоций через движение

Эта техника предполагает выражение и освобождение подавленных эмоций через спонтанные движения. Пациенту предлагается двигаться так, как ему хочется в данный момент, следуя своим внутренним ощущениям. Это может включать в себя тряску, танцы или просто свободные движения. Таким образом человек получает возможность выразить накопившиеся эмоции и снизить внутреннее напряжение.

Техники заземления

Заземление помогает жертвам буллинга вернуться в «здесь и сейчас», укрепляя их связь с телом и окружающей реальностью. Упражнения на заземление могут включать в себя активацию чувства осязания (например, ощупывание предметов с разной текстурой), физическую активность (например, ходьба босиком

по разным поверхностям) и концентрацию на дыхании.

Работа с телесной памятью

Буллинг часто оставляет следы в теле в виде напряжений и блоков. Работа с телесной памятью предполагает, что психолог помогает клиенту осознать эти напряжения и работать с ними через прикосновения, мягкие растяжения или другие манипуляции. Это помогает высвободить застрявшие эмоции и травматические воспоминания.

Сенсорная интеграция

Эта техника включает в себя работу с различными сенсорными системами организма, такими как тактильная, вестибулярная и проприоцептивная (способность тела ощущать положение его частей в пространстве). Упражнения на сенсорную интеграцию помогают улучшить связь между телом и мозгом, что способствует более гармоничному восприятию собственного тела и снижению уровня стресса.

Практики самосострадания и самопринятия

Важным аспектом работы с жертвами буллинга является развитие чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Телесные практики, направленные на самосострадание и самопринятие, могут включать в себя мягкие прикосновения к самому себе, обнимание себя или использование положительных аффирмаций во время работы с телом.

Использование ***телесной терапии*** для работы с жертвами буллинга может значительно улучшить их психологическое состояние, помочь справиться с травмой и вернуть контроль над своей жизнью. Это помогает жертвам насилия снизить тревожность и напряжение.

Необходимые материалы:

большой кусок ватмана либо обоев в рост человека;
карандаши / краски;
таблица чувств.

1. Просим участника лечь на ватман (обои) и обводим карандашом линию тела.
2. Даем инструкцию: «Это карта твоего тела. Сейчас я буду называть чувства, а тебе необходимо прислушаться к своему телу, представить это чувство (какое оно, цвет, размер) и нарисовать его в той зоне на карте тела, где тебе удалось представить названное чувство. Необходимо постараться расслабиться насколько это возможно, не анализировать происходящее, просто представлять картинку с чувством в твоём теле».
3. По очереди называем чувства из таблицы чувств: злость, радость, грусть, страх, любовь. Закончить мы должны приятным чувством. На ощущения и визуализацию каждого чувства отводится не менее 7 мин.
4. В случае, если участник не может почувствовать, представить, говорит, что нет такого чувства, мы можем называть чувства меньшей либо большей интенсивности, например, вместо радости – удовольствие или интерес.
5. Когда карта готова, чувства нарисованы и подписаны, мы просим отойти от карты, немного удалиться от нее и ответить на вопросы.
 - Как тебе то, что ты видишь?
 - Нравится или нет?

- Что ты думаешь на этот счет?
- На что это похоже?

Телесная терапия представляет собой мощный инструмент для работы с жертвами буллинга, оказывая глубокое воздействие на физическое и эмоциональное состояние человека. Эти техники, направленные на осознание и проработку телесных ощущений, помогают клиентам снять напряжение, освободить подавленные эмоции и восстановить внутреннее равновесие. Дыхательные упражнения, сканирование тела, методы освобождения эмоций через движение, техники заземления, работа с телесной памятью, сенсорная интеграция и практики самосострадания способствуют улучшению психологического благополучия и повышению уверенности в себе.

Эти подходы не только помогают справляться с последствиями буллинга, но и развивают у жертв устойчивость к стрессу и способность к саморегуляции.

Важно отметить, что работа с телесной терапией должна проводиться квалифицированным специалистом, который сможет правильно подобрать техники и методы, учитывая индивидуальные особенности и потребности клиента.

В конечном итоге, телесная терапия помогает жертвам буллинга не только исцелиться от полученных травм, но и обрести силу и уверенность для дальнейшей жизни, способствуя их личностному росту и развитию.

Российский психолог Н. В. Тарабрина отмечает, что наиболее часто жертвами насилия как со стороны взрослых, так и сверстников становятся следующие категории детей:

дети, воспитывающиеся в условиях жестокого обращения в семье, с враждебным восприятием мира;

дети, живущие в условиях беспризорности, заброшенности и эмоционального отвержения, не получающие достаточного ухода и тепла, отстающие в психофизическом развитии, легко внушаемые, неспособные оценить опасность и противостоять насилию;

уличные дети;

дети, растущие в условиях беспрекословного подчинения, не умеющие сказать «нет», с нечеткими внутренними границами личности, боязливые и тревожные;

дети с нервно-психическими расстройствами (олигофрения, расстройства личности, последствия органического поражения головного мозга и др.);

маленькие дети из-за своей беспомощности;

недоношенные дети с малым весом при рождении, которые часто раздражительны, много плачут и создают больше проблем для родителей [10].

IV. ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ-ЖЕРТВАМ НАСИЛИЯ

Психологическая поддержка детей, ставших жертвами насилия, играет критически важную роль в их восстановлении и дальнейшем развитии. Насилие оказывает разрушительное воздействие на психику ребенка, приводя к множеству негативных последствий, таких как тревожные расстройства, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), проблемы с доверием и самоуважением. Психологическая помощь помогает детям справиться с

травматическим опытом, обеспечивает эмоциональную стабильность и восстанавливает их уверенность в себе. Квалифицированные психологи могут предоставить детям необходимые инструменты для обработки и преодоления травмы, помогая им вернуть чувство безопасности и защищенности.

Кроме того, психологическая поддержка жертв насилия способствует их социальной адаптации и интеграции в общество. Дети, получившие своевременную психологическую помощь, лучше справляются с академическими и социальными вызовами, становятся более устойчивыми к стрессу и менее подверженными повторному насилию.

Психологическая поддержка также включает *работу с семьей ребенка*, что позволяет создать более поддерживающую и безопасную домашнюю среду. Это комплексное вмешательство обеспечивает не только непосредственную помощь ребенку, но и способствует созданию благоприятных условий для его дальнейшего благополучного развития и успешной социализации.

Дети, пострадавшие от насилия, получают поддержку психологической службы образовательной организации. Деятельность психологической службы в этих организациях регулируется Приказом исполняющего обязанности министра образования Республики Казахстан от 25 августа 2022 г. №377 «Об утверждении Правил деятельности психологической службы в организациях среднего образования» [11].

Психологическая служба является коллегиальным органом в учреждениях среднего образования, ответственным за формирование учебной мотивации, улучшение успеваемости, творческую самореализацию, стабилизацию психологического состояния, профессиональное самоопределение и создание других благоприятных условий для учебной деятельности учащихся.

Деятельность психологической службы направлена на выявление и диагностику трудностей в образовательной деятельности, предоставление консультаций, психолого-педагогическое сопровождение и поддержку в образовательной среде. Это включает в себя сохранение и укрепление психологического благополучия учащихся, воспитанников, педагогов, а также родителей или иных законных представителей детей.

В контексте насилия среди детей педагог-психолог осуществляет свою деятельность по следующим направлениям.

Диагностическое направление: выявление признаков насилия и оценка психологического состояния пострадавших детей.

Консультативное направление: предоставление психологических консультаций детям, подвергшимся насилию, а также их родителям и педагогам.

Развивающее (коррекционное) направление: проведение мероприятий, направленных на восстановление психологического здоровья и развитие устойчивости к стрессу у детей-жертв насилия.

Психолого-педагогическое просвещение: информирование педагогов, родителей и законных представителей детей о признаках насилия и методах его предотвращения, а также о способах поддержки пострадавших.

Организационно-методическое направление: разработка и внедрение программ и методик, направленных на профилактику насилия среди детей и оказание им

своевременной помощи.

В дополнение к оказанию психологической поддержки детям, пострадавшим от насилия в образовательных учреждениях, профилактическая деятельность должна направляться на создание условий для психологической безопасности учащихся.

Под **психологической безопасностью** мы понимаем *состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии всех субъектов образовательного процесса, способствующее удовлетворению их потребностей в лично доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье всех включенных в нее участников.*

Как правило, дети и подростки, совершающие насильственные действия, ведущие себя агрессивно, отличаются некоторыми индивидуальными психологическими особенностями: гиперактивностью, импульсивностью, низким уровнем контроля за своим поведением и эмоциями, рассеянным вниманием, низкой успеваемостью, высокой склонностью к гневу. Дети, систематически издеваемые над сверстниками, а иногда и взрослыми, обычно делают это вполне сознательно, чтобы самоутвердиться, почувствовать и продемонстрировать свою власть. Их агрессия вызвана не столько неумением сдерживать гнев, сколько желанием утратить, причинить боль и страдания другим при отсутствии угрозы наказания.

Причины жестокого обращения и оказание психологической помощи и поддержки

Существует множество теорий, которые пытаются объяснить жестокое обращение с детьми их родителями или другими взрослыми людьми. Основная суть их сводится к тому, что насилие, как правило, является результатом комплекса различных причин, но степень их влияния при тех или иных формах насилия различна.

Существует также понятие *психологические факторы риска* или *группы риска* для детей и родителей по возникновению насилия.

В группу риска родителей входят:

- 1) люди, которые сами подвергались насилию в детстве;
- 2) люди, которые страдают психическими расстройствами (депрессия, шизофрения, эпилепсия);
- 3) люди, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- 4) испытывающие экономические и социальные трудности;
- 5) молодые матери (до 18 лет);
- б) семьи со сложным психологическим климатом.

В группу риска детей входят:

- 1) дети младенческого и раннего возраста, отличающиеся беспокойностью и раздражительностью, что зачастую приводит к фрустрации матерей и проявлению жестокого физического обращения с их стороны; согласно статистическим данным, большинство случаев жестокого физического обращения с детьми случается в первые два года их жизни;
- 2) дети с физическими и психическими отклонениями; у ряда родителей дети, имеющие видимые физические отклонения, умственную отсталость или другие выраженные дефекты, вызывают реакцию отвержения, раздражения и даже

агрессии; есть статистические данные, которые показывают, что процент жестокого обращения в популяции умственно отсталых детей составляет от 20 до 40%;

- 3) дети с гиперактивным и импульсивным поведением, что часто раздражает и утомляет родителей и довольно часто толкает их на путь физического наказания ребенка; однако следует отметить, что плохое поведение детей в ряде случаев уже является результатом жестокого обращения с ними.

Основная цель работы психолога с жертвами насилия заключается в уменьшении и ликвидации последствий травматических переживаний.

В процессе консультирования таких детей для психолога чрезвычайно важно установить контакт с ребенком, причем акцент следует сделать на постоянной демонстрации заботы о нем. Скорее всего, ребенок будет постоянно проверять, адекватными и неадекватными способами, насколько психолог действительно о нем заботится.

Задачи, стоящие перед психологом:

- ✓ способствовать уменьшению у ребенка чувств стыда, вины, бессилия;
- ✓ помочь в укреплении чувства собственной значимости;
- ✓ сформировать новые поведенческие паттерны;
- ✓ способствовать дифференцированному взаимодействию с окружающими людьми;
- ✓ способствовать развитию самоопределения ребенка, восприятию собственного «Я», в том числе и физического образа «Я».

Специалисты в области работы с детьми, подвергшимися сексуальному или физическому насилию, полагают, что общепринятой формулы кризисного вмешательства не существует. Интервенции в форме кризисного вмешательства и краткосрочное психологическое консультирование эффективны в случае единичного инцидента. При длительном насилии необходима, соответственно, длительная работа, причем не только с ребенком, но и со всей семьей. В целом специалисты придерживаются эклектичного подхода в работе с такими детьми. Наиболее эффективными считаются: *визуализация, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психодрама, арт-терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия.*

Наиболее подходящим вариантом работы с детьми, пережившими насилие, является **эклектичная, мультимодальная модель консультирования**, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления: *работа с мыслями, работа с эмоциями, работа с поведением.*

Выбор конкретного метода в практической работе зависит от:

- ✓ возраста ребенка;
- ✓ стадии консультирования, т. е. над чем в данный момент идет работа над мыслями, эмоциями или поведением;
- ✓ уровня когнитивного развития ребенка.

Консультирование лучше проводить в игровой или неформально обставленной комнате, нежели в кабинете или классе. Это способствует снятию напряжения, усиливает чувство безопасности и контроля над ситуацией.

Считается, что процесс консультирования идет успешнее, если дети могут

контролировать дистанцию между собой и взрослым, поскольку взрослые бывают чересчур агрессивными, иницируя разговор с ребенком. Консультант должен служить примером обязательности, пунктуальности, не опаздывать и, по возможности, не переносить время встреч, поскольку это может быть интерпретировано как отсутствие интереса и породить беспокойство, раздражение. Консультант должен быть готов отдать ребенку все свое внимание, освободившись от посторонних мыслей и забот.

Вполне естественно, что ребенок-жертва насилия испытывает особый страх при встрече с незнакомым взрослым, при посещении нового места. Иногда он даже не знает, куда и зачем ведут его родители или педагоги, воспитатели. Это может вылиться в изначальное недоверие к психологу и формирование негативных ожиданий.

Обычно мотивация встретиться с психологом у ребенка отсутствует. Даже получив травму, он стремится испытывать позитивные мысли и чувства и избегает негативных, поэтому визит к специалисту вряд ли станет для него приятным. Исключения составляют те случаи, когда дети уже знакомы с психологом данной организации или учреждения, проводившим, например, групповые занятия, с которым уже сформированы доверительные отношения.

Дети, пережившие сексуальное насилие, обычно являются гораздо более трудными клиентами, чем дети, пережившие физическое или эмоциональное. Тем не менее все они научились не доверять окружающим, поскольку испытали сильную боль от тех, кого они любили. Это означает, что первичное установление контакта специалиста с ребенком и дальнейшее формирование доверительных отношений будет нескорым и непростым.

Выбор *подхода к психологическому консультированию жертв насилия* зависит от того, какие у детей существуют проблемы в когнитивном, аффективном и поведенческом плане. У жертв насилия чаще всего наблюдаются отклонения во всех данных сферах, в частности:

когнитивный уровень: низкая самооценка, иррациональные, разрушительные мысли, проблемы с принятием решения, поиском выхода из сложных ситуаций;

аффективный уровень: гнев, злость, тревожность, чувство вины, страх отвержения, фобии, депрессия;

поведенческий уровень: драки, слезы, низкая учебная успеваемость, ночные кошмары, изоляция от окружающих, конфликты с ними и т. д.

Дети, так же как и взрослые, избирают следующие формы сопротивления:

- ✓ отказываются говорить на большую тему;
- ✓ отрицают, что проблема насилия существует;
- ✓ говорят о чем-то несущественном;
- ✓ избегают зрительного контакта;
- ✓ опаздывают или пропускают встречи;
- ✓ невербально закрываются;
- ✓ разговаривают враждебно;
- ✓ не идут на контакт с психологом (например, прячутся за мебель) и т.п.

Специалисту потребуется немало терпения и устойчивости к фрустрациям при работе с такими детьми, особенно если ребенок рассматривает психолога как

часть системы (мира взрослых или школы, детского сада, интерната и др.), которая причиняет боль.

Основная задача специалиста – *стать заодно с ребенком, чтобы помочь ему.*

При консультировании детей, подвергшихся насилию, существуют следующие общие рекомендации.

- ✓ *Определение проблемы посредством активного слушания.* Для установления контакта с ребенком важно, как психолог *слушает*. Нужно помнить о свободной, расслабленной позе тела: это помогает ребенку начать говорить. Когда становится очевидно, что он готов обсуждать проблему, важно услышать три момента: в чем состоит проблема, которая не разрешена; что чувствует ребенок в отношении этой проблемы; чего ребенок ждет от специалиста.
- ✓ *Уточнение ожиданий ребенка.* Психологу необходимо объяснить ребенку, каким его ожиданиям он может соответствовать. Например, психолог не может сам покарать насильника. Тем не менее нужно проинформировать ребенка и его родителей (или опекунов) о том, что в состоянии сделать психолог, и дать им возможность самим решить, готовы ли они продолжать работу с данным специалистом. Если семья отказывается от помощи, психолог может предложить им обсудить другие варианты поддержки.
- ✓ *Уточнение шагов, которые уже были сделаны для решения проблемы.* Необходимо помнить о том, что больше информации можно получить, задавая вопросы открытого типа, а не закрытого. Рекомендуется вместе с ребенком записать на бумаге перечень тех поступков, которые тот совершал, чтобы решить свою проблему. Подобный прием важен в том случае, когда специалист хочет помочь ребенку отказаться от поступков, которые оказались бесполезными или, хуже того, разрушительными.
- ✓ *Поиск новых путей решения проблемы.* Следующим шагом может стать *сессия*, на которой психолог, используя метод мозгового штурма, предлагает ребенку придумать как можно больше новых путей решения проблемы. В данном случае важно не качество, а количество придуманных способов.
- ✓ *Заключение договоренности с ребенком о претворении одной из идей решения проблемы в действие.* Договориться с ребенком попробовать какие-либо новые шаги бывает трудно, хотя если это удастся, то нередко первые же попытки ребенка предпринять новые действия приносят успех. Важно, чтобы поставленные цели были *реалистичны*, и особенно важно, чтобы ребенок знал: результаты он обязательно будет обсуждать с психологом. Если что-то не получается, специалист помогает ребенку искать другие пути выхода из ситуации до тех пор, пока она не разрешится.
- ✓ *Завершение сессии.* Обычный способ завершения сессии состоит в том, что специалист просит ребенка подытожить, что же происходило во время их встречи: например, к каким важным идеям они пришли, какие планы на будущее составили и т. д. Как правило, обобщение занимает 2–4 мин. Также в начале каждой последующей сессии рекомендуется просить ребенка вспомнить, что происходило на предыдущей. Это позволяет, во-первых, обучить ребенка уделять внимание процессу консультирования, во-вторых, психологу проверить

собственную эффективность.

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

Иногда в желании помочь ребенку психологи задают чересчур прямые, директивные вопросы, что вызывает у него желание закрыться и уйти от контакта. Безусловно, в психотерапии есть моменты, когда необходимо задавать директивные вопросы с целью уточнения или разъяснения. В таком случае вопросы открытого типа более уместны: они дают возможность ребенку выбрать то, что для него значимо, и не ограничивают свободы выражения своего мнения. Например, просьба «Расскажи мне о своей семье» подразумевает потенциальные ответы на такие вопросы, как: «Живешь ли ты с обоими родителями?», «Кого ты включаешь в свою семью?», «Как ты относишься к членам своей семьи?» и др.

Необходимо с осторожностью относиться к вопросу «Почему?», так как он часто ассоциируется с обвинением: «Почему же ты это сделал?» Ребенок может интерпретировать подобный вопрос следующим образом: «Почему же ты сделал такую глупость (или совершил ошибку)?» В таком случае ребенок начинает защищаться, как будто от него требуют дать логическое объяснение своему поступку, хотя на самом деле ответ лежит на уровне подсознания, а задача психолога – помочь ребенку осознать свои мотивы. Обычно ответ на подобные вопросы позволяет понять только одно – как ребенок использует защитный механизм в виде рационализации, пытаясь сознательно объяснить причины своих действий. Вопросы должны быть адекватны уровню развития ребенка.

Рекомендации для постановки вопросов дошкольникам

- Использовать предложения с количеством слов, не превышающим объем словарного запаса ребенка.
- Использовать имена чаще, чем местоимения.
- Использовать терминологию ребенка.
- Вместо того чтобы говорить «Ты понял, о чем я спрашиваю?», попросить ребенка повторить слова психолога.
- Не повторять те вопросы, которые ребенок не понимает, вместо этого перефразировать вопрос.
- Не задавать несколько вопросов одновременно.
- После полученного ответа лучше обобщить, что сказал ребенок, нежели задавать следующий вопрос, – таким образом психолог побуждает ребенка продолжить обсуждение, расширить свой ответ.

Обобщая, можно сказать, что прежде чем задавать вопросы, специалисту следует определить, насколько эти вопросы уместны.

1. Насколько поставленный вопрос позволяет понять ребенка и его проблему.
2. Насколько поставленный вопрос способствует раскрытию и самовыражению ребенка.

Несмотря на то, что большинство профессионалов сообщают о валидности детских воспоминаний о насилии, тем не менее всегда нужно учитывать склонность детей к преувеличению с целью вызвать к себе симпатию и привлечь внимание. Следует учитывать и то, что родители могут использовать обвинения в насилии в бракоразводных процессах и при вынесении судебных решений об опекунов над ребенком.

Существует два источника *ложной памяти*: средства массовой информации и навязывание психологом своих гипотез. Ребенок получает информацию о насилии над детьми с экрана телевизора или из разговоров взрослых. Родители могут постоянно предупреждать ребенка об опасности встречи с насильником. Психолог, со своей стороны, может непреднамеренно внести свой вклад в формирование ложной памяти, задавая вопросы, которые как бы подталкивают пострадавшего к утвердительному ответу, или интерпретируя фантазии ребенка в заданном направлении.

К сожалению, специалисты не имеют прямого инструментария, который бы определял правдивость маленьких клиентов. Тем не менее существует ряд рекомендаций, которые могут помочь.

- Не нужно спешить с выводами и опираться только на один какой-то метод при определении, имело ли место насилие.
- Не стоит задавать наводящие вопросы.
- Не следует надеяться только на собственную память, особенно если обсуждается болезненная проблема, но необходимо фиксировать происходящее посредством записей или аудио-, видеотехнологий.
- В случае неясной ситуации консультироваться с другими специалистами.
- Полезно использовать *метод свободных ассоциаций*.
- Сомневаясь, говорит ли ребенок правду, можно попросить: «Пожалуйста, расскажи мне об этом подробнее».

Очевидно, что психотерапевтический процесс необходимо заканчивать, когда цель, поставленная совместно психологом и клиентом, достигнута.

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

Ребенку необходимо дать понять, что забота о нем психолога не заканчивается вместе с окончанием консультирования, поэтому специалист обсуждает время и возможность последующих встреч, чтобы узнать о его жизни. Можно попросить ребенка позвонить или написать, либо договориться о кратком визите. Обычно подобное отслеживание результатов консультирования происходит через месяц или позже, но не позднее чем через полгода. Помимо этого, психолог при прощании всегда говорит о том, что,

если будут возникать какие-то проблемы, его дверь всегда открыта – ребенок и его родители всегда могут обратиться к нему за помощью.

Оптимальный алгоритм оказания помощи – это восстановление позитивного отношения к себе, контроля над собой, принятие себя, а также восстановление контроля над своей жизнью, который был потерян после грубого вторжения в границы личности.

В работе с пострадавшими от насилия специалисты должны руководствоваться **принципом безусловного позитивного принятия личности пострадавшего**. Данный принцип был предложен Карлом Роджерсом в 1959 г. и представляет собой особую настрой психолога на уважение и стремление узнать и понять человека, с которым он работает. Данный подход к работе при правильном его использовании позволяет создать атмосферу доверия между специалистом и пострадавшим и наладить контакт.

Частью данного подхода является **эмпатийное активное слушание**. Прием заключается в том, чтобы услышать пострадавшего, выделить наиболее важные моменты в его высказываниях, побуждая его говорить, предоставляя (при необходимости) обратную связь, отражая эмоции пострадавшего. Применение данного подхода на начальных этапах взаимодействия крайне важно, так как дает возможность пострадавшему высказаться без спешки, исключает давление на него и позволяет ему почувствовать, что его ситуация не безразлична для работающих с ним специалистов.

Повторное изложение пострадавшим событий – свободный рассказ о случившемся. Прием применяется не только для получения информации, но и для стабилизации самооценки и снижения чувства вины и стыда. Сам факт обращения пострадавшего за помощью интерпретируется как безусловное доказательство его смелости.

Поиск внутренних ресурсов для дальнейшего выздоровления – побуждение к свободному рассказу о достижениях, которые были в личном опыте пострадавшего до травмирующей ситуации. К ресурсам относятся любые переживания о безопасности, чувство свободы и контроля над собой и окружающим миром.

Техники расслабления – любые приемы, например, техника прогрессивной мышечной релаксации, помогающие восстановить контроль над своим телом.

Техники работы с образом реально достижимого будущего, включающие любые приемы позитивной визуализации себя через определенные промежутки времени.

Как оказать психологическую помощь и поддержку жертвам насилия в школе

1. Первичный контакт и установление доверия

1.1 Обеспечение безопасности

Цель: убедиться, что ребенок находится в безопасной обстановке, свободной от потенциальных угроз.

Действия

- Перенесите беседу в тихое и уединенное место.
- Убедитесь, что агрессоры не имеют доступа к ребенку на время консультации.

1.2 Активное слушание

Цель: дать ребенку возможность выразить свои чувства и мысли.

Действия

- Внимательно слушайте, не перебивая. Дайте ребенку понять, что его чувства и переживания важны.
- Используйте невербальные сигналы (кивки, зрительный контакт) для демонстрации внимания.
- Периодически перефразируйте сказанное ребенком, чтобы подтвердить ваше понимание.

1.3 Выражение сочувствия

Цель: поддержать ребенка эмоционально.

Действия

- Покажите, что вы понимаете его чувства («Мне очень жаль, что тебе пришлось это пережить»).
- Убедите ребенка, что он не виноват в случившемся.
- Проявите эмпатию и поддержку, показывая, что вы понимаете, как это было трудно для него.

2. Оценка состояния ребенка

2.1 Определение уровня стресса и травмы

Цель: выявить степень психологического воздействия насилия на ребенка.

Действия

- Используйте опросники и анкеты для оценки уровня стресса и тревожности.
- Проведите беседу, направленную на выяснение симптомов (кошмары, страхи, изменение поведения и т. д.).

2.2 Выявление дополнительных нужд

Цель: определить необходимость в медицинской или иной поддержке.

Действия

- Проверьте, нет ли у ребенка физических травм, требующих медицинской помощи.
- Оцените необходимость юридической поддержки в случае серьезного инцидента.

3. Создание плана действий

3.1 Разработка индивидуального плана поддержки

Цель: составить конкретный план мероприятий по оказанию помощи.

Действия

- Определите частоту и продолжительность встреч с психологом.
- Включите в план дополнительные методы помощи (арт-терапия, игровые методики).

3.2 Информирование родителей и педагогов

Цель: обеспечить скоординированное участие всех сторон.

Действия

- Получите согласие ребенка на информирование родителей и педагогов.
- Проводите встречи с родителями и педагогами для обсуждения плана и их роли в его реализации.

4. Проведение психологической помощи

4.1 *Психологические сессии*

Цель: помочь ребенку проработать пережитый опыт.

Действия

- Используйте подходящие методики (когнитивно-поведенческая терапия, игровая терапия).
- Устанавливайте краткосрочные и долгосрочные цели для каждой сессии.

4.2 *Обучение навыкам совладания*

Цель: развить у ребенка способности к саморегуляции.

Действия

- Обучайте методам релаксации и управления стрессом (дыхательные упражнения, медитация).
- Научите навыкам ассертивного поведения (способности человека не зависеть от внешних влияний и оценок) для защиты своих границ.

4.3 *Поддержка социальных связей*

Цель: содействовать восстановлению здоровых социальных контактов.

Действия

- Организуйте групповую терапию или кружки по интересам.
- Поощряйте участие ребенка в школьных мероприятиях и дружеских компаниях.

5. *Работа с окружением*

5.1 *Профилактика повторного насилия*

Цель: предотвратить повторение насилия в будущем.

Действия

- Взаимодействуйте с администрацией школы для введения антибуллинговых программ.
- Разработайте и внедрите четкие правила и процедуры по предотвращению насилия.

5.2 *Обучение и информирование*

Цель: повысить осведомленность и компетентность учащихся и педагогов.

Действия

- Проводите регулярные тренинги и семинары для учеников и педагогов по вопросам буллинга и насилия.
- Распространяйте информационные материалы и ресурсы.

5.3 *Поддержка семьи*

Цель: обеспечить всестороннюю поддержку ребенку через семью.

Действия

- Организуйте консультации для родителей, чтобы они могли лучше понять переживания ребенка и помочь ему.
- Предложите участие в семейной терапии, если это необходимо.

6. *Мониторинг и корректировка*

6.1 *Регулярная оценка прогресса*

Цель: отслеживать изменения в состоянии ребенка и эффективность плана.

Действия

- Проводите регулярные оценки через анкеты, беседы и наблюдения.
- Запрашивайте обратную связь от ребенка, родителей и педагогов.

6.2 *Корректировка плана*

Цель: обеспечить адекватность помощи в соответствии с изменяющимися потребностями.

Действия

- При необходимости корректируйте частоту и методы вмешательства.
- Добавляйте или убирайте элементы плана в зависимости от прогресса.

7. Долгосрочная поддержка

7.1 Обеспечение длительной поддержки

Цель: поддерживать ребенка до полного восстановления.

Действия

- Продолжайте регулярные встречи и поддержку до тех пор, пока это необходимо.
- Создайте систему поддержки, к которой ребенок сможет обращаться в будущем.

7.2 Подготовка к завершению

Цель: обеспечить плавное завершение интенсивной помощи.

Действия

- Постепенно уменьшайте частоту встреч, предлагая альтернативные формы поддержки.
- Обучите ребенка и родителей методам самопомощи и предоставьте контакты для экстренной помощи.

Эффективная психологическая помощь и поддержка жертвам насилия в школе требует комплексного подхода, включающего работу не только с ребенком, но и с его окружением. Постоянное взаимодействие, мониторинг и адаптация плана помогают обеспечить наилучший результат и восстановление психологического благополучия ребенка.

Основные методы и технологии работы

1. Дети от 3 до 18 лет: стандартизированные диагностические методики, психогимнастика, арт-терапия, психодрама, сказкотерапия, песочная терапия, телесноориентированная терапия, релаксационные упражнения, индивидуальное консультирование.
2. Родители, педагоги и специалисты управлений образования (педагоги-психологи, социальные педагоги): активные методы обучения (групповая дискуссия, ролевые игры, моделирование ситуаций, мозговой штурм и др.), лекции, беседы, семинары, практические занятия, тренинги, индивидуальные и групповые консультации, психолого-педагогические консилиумы.
3. Специалисты учреждений системы профилактики безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних: обучающие и проектные семинары, индивидуальные и групповые консультации, практические занятия, занятия с элементами тренинга.

В целом специалисты в результате анализа специальной литературы Малкиной Пых И. Г. придерживаются *эkleктичного подхода* в работе с пострадавшими детьми. Наиболее эффективными считаются: визуализация, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психодрама, арт-терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия.

Наиболее подходящим вариантом работы с детьми, пережившими насилие, является *эkleктичная мультимодальная модель консультирования*, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления: работа

с мыслями, работа с эмоциями, работа с поведением.

Выбор конкретного метода в практической работе зависит от:
возраста ребенка;
стадии консультирования, т. е. над чем в данный момент идет работа: над мыслями, эмоциями или поведением;
уровня когнитивного развития ребенка.

В работе с пострадавшими детьми подросткового возраста успешно используется модель, предложенная Е. П. Кораблиной, которая выделяет следующие стадии терапии для устранения последствий насилия.

1. *Решение вылечиться.* Либо симптомы настолько сильны, что невозможно дальше терпеть, либо ребенок сознательно решает, что нужно что-то менять, и обращается за помощью. Задача психолога на этой стадии – создание безопасного пространства, оценка состояния психологического и соматического здоровья ребенка. На это может уйти несколько недель или месяцев.
2. *Стадия кризиса.* Ребенок встречается с сильными чувствами, с болью. Эта стадия очень трудна для него, и здесь важно, чтобы он мог позаботиться о себе. От психолога потребуется очень мощная поддержка. Можно сделать встречи более частыми. Полезно выяснить потенциальный риск самоубийства, проговорить эту тему. Важно, чтобы подросток осознал, что эта стадия не будет продолжаться вечно, ведь, как говорили древние философы, истина освободит вас, но сначала сделает совершенно несчастным.
3. *Вспоминание.* Если создано доверие к психологу, последует рассказ о том, что произошло. Очень важно, чтобы ребенок вспомнил столько, сколько он может выдержать.
4. *Вера.* Эта стадия важна, если ребенок сомневается в точности воспоминания. Для него очень важно поверить себе и своим воспоминаниям. «Если предположить, что вы это придумали, то зачем? Зачем вам тратить на это время, деньги?»
5. *Преодоление молчания.* Рассказ подробностей произошедшего. Это, как правило, сопровождается чувством стыда и страхом напугать слушающего, также возможен страх перед повторением насилия. Можно сказать ребенку: «Чем больше ты рассказываешь о пережитом, тем меньше энергии там остается, и тебе становится легче». Если человек решился рассказать об этом психологу, то потом он может решиться рассказать об этом еще кому-нибудь, например, другу или подруге. Тогда исчезает внутренняя изоляция.
6. *Снятие с себя вины за случившееся.* Ребенок может винить себя в том, что не смог себя защитить, или в том, что в момент насилия получал удовольствие. Нельзя разубеждать жертву, что она совсем не виновата, – она этому все равно не поверит. Не надо пытаться разрушить веру пострадавшего в свою вину. Важно помочь ему снять с себя ответственность за случившееся.
7. *Поддержка «внутреннего ребенка».* Внутри каждого взрослого человека есть ребенок радующийся и ребенок страдающий. Многие люди, пережившие насилие в детстве, не умеют радоваться жизни. На этой стадии необходимо установить контакт с «раненым ребенком внутри себя», используя рисунки, движения (в группе) и т. п.
8. *Возвращение доверия к себе.* Повышение самооценки. Здесь происходит

определение личных границ ребенка, которые были нарушены насилием, а теперь вновь могут вернуться под его контроль.

9. *Оплакивание потери.* Прощание с тем, что было утрачено в момент насилия.
10. *Гнев.* На стадии оплакивания обычно наружу выходит и злость, долгое время сдерживаемая внутри.
11. *Раскрытие и конфронтация.* Насильник – это человек, живущий поблизости. Важно выразить ему свой гнев. Можно написать письмо или разыграть это в психодраме.
12. *Прощение.* Имеется в виду прощение себя. Прощать насильника не нужно, так как это может быть еще одной жертвой, которую принесет ему пострадавший. Смысл прощения в том, чтобы отпустить насильника от себя.
13. *Обретение духовности.* Возвращение представления о том, что мир добр и хорош. Исчезает ощущение отделенности от мира, неспособности чувствовать красоту. Возвращается связь между Я и телом. Возрождается доверие к людям.
14. *Разрешение травмы и движение дальше.* Это момент, когда дети чувствуют, что им удалось снова включиться в жизнь. Постепенно надо говорить о том, что терапия заканчивается. Наступает время проститься с прошлым...

Оказание психологической помощи и поддержки по телефону доверия

Алгоритм построения беседы консультанта телефона доверия при работе со случаем жестокого обращения с детьми

1. Установление контакта
 2. Ребенок рассказывает
 3. Поддержка, одобрение со стороны консультанта:
 - ✓ Ты молодец, что позвонил. / Хорошо, что ты позвонил.
 - ✓ Я тебе верю.
 - ✓ Мне жаль, что это с тобой случилось.
 - ✓ Я верю (понимаю, чувствую), что тебе плохо.
 - ✓ Ты можешь чувствовать сейчас... (Предлагается «веер чувств» и возможных эмоциональных состояний: горько, обидно, больно, ...)
 - ✓ Ты не виноват, что с тобой это случилось. Никто не имеет права так поступать с тобой.
- Предложение помощи*
- ✓ Я понимаю (чувствую), что тебе очень сложно (плохо) в этой ситуации, и это абсолютно естественно, что человеку, оказавшемуся в подобной ситуации, нужна помощь.
 - ✓ Давай подумаем вместе, какая это может быть помощь. (Разрабатывается план индивидуальной безопасности. Совместно с ребенком определяются его возможные ресурсы. Предоставляется информация о различных видах получения помощи.)
- Мотивация ребенка на снятие конфиденциальности*
- ✓ Я знаю, что есть дети, которые оказывались в похожей ситуации. Им помогали взрослые, которые умеют это делать. Я могу обратиться к этим людям, если ты согласен.

- ✓ Это специалисты Комиссии по делам несовершеннолетних района, где ты живешь.
- ✓ Специалисты этой службы постараются тебе помочь. Для этого им надо (выбирается фраза в зависимости от ситуации) встретиться с тобой и тем, кто тебя обижает, поговорить с твоими родителями, учителями, друзьями, соседями.

Предложение ребенку о снятии конфиденциальности

- ✓ Консультант: «Ты согласен, получить такую помощь?» *Вариант А.* Ребенок говорит: «Да».
- ✓ Консультант: «Чтобы передать информацию о тебе, мне нужно знать твои имя и фамилию, где ты живешь, твой контактный телефон или другой способ, как с тобой связаться».
- ✓ Консультант поддерживает ребенка в его решении.

Завершение консультирования

Вариант В. Ребенок говорит: «Нет». Консультант: «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело, и это естественно, что ты не хочешь говорить о себе открыто. Возможно, ты боишься, что станет еще хуже или пострадает (называет обидчика). Но то, что с тобой происходит, неправильно. Ты в этом не виноват».

Передача ребенку ответственности за принятие решения

- ✓ Ты имеешь право не называть свой адрес. В любом случае, когда ты рассказываешь о себе, – это наша с тобой тайна (секрет), и только ты сам можешь принять решение, какая помощь тебе нужна.
- ✓ Ты должен знать, что если об этом не рассказывать, ты снова можешь оказаться в подобной ситуации.
- ✓ Тебе не обязательно прямо сейчас принимать решение. Ты можешь подумать и перезвонить мне позже или в любой другой день. Мы можем продолжить общение с тобой, или ты можешь пообщаться с другим консультантом.

Завершение консультирования

Консультант проверяет, что ребенок знает и понимает возможные пути самопомощи и владеет информацией о местах получения помощи специалистов.

Психологическая помощь детям-сиротам, пострадавшим от насилия

Дети, оставшиеся без попечения родителей, или социальные сироты – это дети, родители которых лишены родительских прав или ограничены в них, оставившие детей в медицинских и иных учреждениях, находящиеся в местах лишения свободы.

Лишаясь семейного очага, ребенок автоматически теряет возможность реализовать свое право на свободное развитие личности и проявление своих лучших качеств. Поэтому дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, являются категорией детей, находящихся в высоком уровне риска насилия в любом его проявлении вне зависимости от возраста, места проживания (организация, учреждение, приемная семья и т. д.).

Основные аспекты психологической травмы, с которыми может столкнуться ребенок-сирота

1. *Потеря близких и разлука.* Одним из основных источников травмы является потеря близких родственников или разлука с родителями. Это может вызывать чувства горя, печали, а также беспокойство по поводу будущего и неуверенность

в отношениях.

2. *Насилие и злоупотребление.* Многие дети-сироты могут стать жертвами насилия как физического, так и эмоционального. Это может оставить глубокие следы в виде посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), проблем с доверием к окружающим и самооценкой.
3. *Изменения в окружении и нестабильность.* Перемещения между приемными семьями, детскими домами или приютами могут создавать нестабильность и чувство потери устойчивости. Это может привести к тревожности, стрессу и проблемам с адаптацией.
4. *Отсутствие поддержки и заботы.* Ребенок может испытывать ощущение беспомощности и одиночества из-за отсутствия родительской заботы и поддержки, что может повлиять на его самооценку и уверенность в себе.
5. *Психосоциальные идентификационные проблемы.* Дети-сироты часто сталкиваются с проблемами в формировании своей личности и поиске своего места в обществе из-за отсутствия стабильной семейной базы.

Помощь ребенку-сироте, пострадавшему от насилия, требует особого подхода и внимания, ведь любая ситуация, угрожающая его благополучию, в той или иной мере расценивается как кризисная.

Важно как психологу, так и любому другому сотруднику организации, занимающейся воспитанием и социализацией детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, уметь оказывать **первичную психологическую помощь при кризисных ситуациях.**

Для этого необходимо предпринять следующие действия.

- Обеспечить удовлетворение базовых потребностей: безопасность, сон и полноценное питание.
- Удалить все, что может стать триггером (одежду, атрибутику, звуки, не смотреть новости и интернет-контент, связанный с кризисной ситуацией).
- Не вторгаться в личное пространство пострадавшего и не делать ничего против его воли.
- Стараться ориентироваться на потребности ребенка. Задавать вопросы «Чем я могу тебе помочь?» «Какая поддержка тебе сейчас нужна?» и т. д.
- Если в поведении пострадавшего наблюдаются проявления апатии, тревоги и депрессии, стараться в общении с ним употреблять такие фразы, как «Я с тобой», «Мы в безопасности». При этом нельзя обманывать и давать ложных обещаний.
- Слушать, не перебивая, и не переводить разговор на свои проблемы.
- Если пострадавший не хочет говорить, ни в коем случае не заставлять его это делать, но дать ему знать, что это возможно в любое другое время.
- Быть эмпатичным, уточнять, что чувствует ребенок: «Похоже, тебе страшно», «Представляю, как тебе больно», а также указывать на психоэмоциональные реакции: «Я вижу слезы в твоих глазах», «У тебя дрожат губы» и т. д.
- Помочь пострадавшему восстановить социальные связи со значимыми для него взрослыми (родственники, друзья, соседи и др.).

После первичной помощи ребенку-сироте, ребенку, оставшемуся без попечения родителей, необходимо оказать *долгосрочную системную*

психологическую поддержку, которая изначально будет частой (не менее трех раз в неделю), а позже сократится до одного раза в неделю или в две.

Работа в кризисной ситуации требует от психолога специфических навыков, таких как способность к быстрому анализу и принятию решений, эмпатия и умение строить доверительные отношения с пострадавшим.

Системная работа с пострадавшим от насилия важна для:

- ✓ получения детьми позитивного опыта безопасного взаимодействия со взрослыми, часто противоположного тому, который они получают в семье;
- ✓ развития навыков общения со сверстниками;
- ✓ улучшения отношений с родителями;
- ✓ преодоления эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость);
- ✓ разрешения эмоциональных (связанных с отношениями и мотивацией) и когнитивных (обусловленных особенностями интеллектуального развития) проблем, связанных с обучением в школе;
- ✓ улучшения познавательных и эмоционально-волевых способностей;
- ✓ выражения своих чувств с использованием эмоционального словаря;
- ✓ самостоятельного применения приемов саморегуляции и релаксации;
- ✓ понижения уровня депрессии и психоэмоционального напряжения;
- ✓ повышения самооценки;
- ✓ применения модели социально-одобряемого поведения в группе сверстников;
- ✓ осознания родителями последствий, к которым приводят физические наказания;
- ✓ понимания неэффективности наказаний (мотивация на изменение);
- ✓ рефлексии собственного детского опыта родителей;
- ✓ расширения репертуара родительских реакций;
- ✓ изменения родительских представлений о себе как родителе на когнитивном уровне;
- ✓ получения родителями помощи в разрешении их собственных проблем;
- ✓ получения родителями принятия и эмоциональной поддержки;
- ✓ обретения возможности разобраться в отношениях с партнером / супругом и изменять их;
- ✓ осознания и получения помощи в преодолении проблем, связанных со злоупотреблением алкоголем и созависимостью;
- ✓ получения помощи в разрешении трудных ситуаций, в первую очередь в ситуациях домашнего насилия;
- ✓ повышения уверенности и самооценки;
- ✓ улучшения навыков общения;
- ✓ понимания проблем и переживаний ребенка;
- ✓ углубления детско-родительского взаимодействия;
- ✓ повышения уровня правовой грамотности детей и родителей;
- ✓ понимания специалистами сложностей, с которыми сталкиваются родители, установления с ними психотерапевтических отношений и т. д.

Формы и методы работы с детьми, подвергшимся жестокому обращению

Выбор подхода к психологическому консультированию жертв насилия

зависит от того, какие у детей существуют проблемы в когнитивном, аффективном и поведенческом плане.

У жертв насилия чаще всего наблюдаются отклонения во всех вышеуказанных сферах.

1. *Когнитивный уровень*: низкая самооценка, иррациональные, разрушительные мысли, проблемы с принятием решения, поиском выхода из сложных ситуаций.
2. *Аффективный уровень*: гнев, злость, тревожность, чувство вины, страх отвержения, фобии, депрессия.
3. *Поведенческий уровень*: драки, слезы, низкая учебная успеваемость, ночные кошмары, изоляция от окружающих, конфликты с ними.

Предлагаем следующие упражнения для решения представленных сложностей.

1. Коррекционные упражнения для формирования адекватной самооценки, осознания личностных ресурсов, коррекции идентичности (Ковальчук М. А., Рукавишников Н. Г., Корнеева Е. Н., Заверткина Е. Г. и др.).
2. Целью всех упражнений является осознание своих личностных качеств, самовыражение, работа с внутренним ресурсом, самораскрытие, повышение ценности внутреннего мира каждого ребенка.

«*Что мне нравится в себе?*» Ребенок пишет 2–3 качества, которые он считает своими достоинствами, и продумывает, как эти качества помогают ему в жизни, затем рассказывает об этом консультанту.

«*Закончи предложение*» Упражнение проводится в три этапа. Необходимо закончить фразу на первом этапе (тренировочный): «Я красивый, потому что...»; на втором: «Меня любят, потому что я...»; на третьем: «Меня уважают, потому что я...»

«*Мой герб*» Участнику предлагается нарисовать герб, который отражал бы его личностные особенности, и написать на нем девиз своей жизни.

«*Это Я*» Участникам предлагается ответить на вопросы, написанные на карточках, которые выкладываются буквой «Я», причем текст оказывается на нижней стороне карточки. Например: «Чего ты боишься?», «Как ты справляешься со стрессом?» и др.

«*Место, где я себя прекрасно чувствую*» Ребенок рассказывает о том месте, где он себя хорошо чувствует, и объясняет почему.

«*Автобиография*» «Ты можешь изобразить свою жизнь? Нарисуй картину своей жизни, изобразив на ней самые важные события, большие изменения и то, что для тебя важно. Например: помнишь ли ты, как пошел в школу; переезжал ли ты; приезжал ли кто-нибудь к тебе погостить; умирал ли кто-нибудь; есть ли у тебя какие-то особенно радостные или печальные воспоминания, которые тебе хотелось бы сюда включить.»

Существует множество способов изобразить свою жизнь. Например, в виде кривой линии с отметками, карты или соединенных между собой рисунков. Можешь рисовать так, как тебе захочется.»

«*Моя неделя, мой день, моя жизнь*» Детей просят нарисовать картину своей недели или дня.

«*Космический корабль*» (направленная визуализация). «Ты летишь на

неизвестную космическую станцию, оставляешь все и всех позади. Ты не знаешь, когда вернешься обратно. Ты можешь взять с собой только один контейнер, но можешь положить туда все, что хочешь. Можешь взять с собой что угодно, но выбирай внимательно, потому что это твой единственный шанс. Нарисуй или построй свой контейнер и наполни его изображениями или моделями того, что ты хочешь взять с собой».

«*Безопасные места*» (направленная визуализация). «Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам этого не захочешь. Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату. Открыв глаза, нарисуй ее как можно подробнее».

«*Моя карта*» Это упражнение эффективно для исследования поведения детей, которым не хватает уверенности в себе и самопринятия. «Нарисуй картинку, изображающую различные аспекты своей личности. Как выглядит твоя приятная сторона? Как не очень приятная? А как испуганная или смелая? У каждого из нас множество сторон личности. Ты можешь изобразить различные стороны своей личности как угодно».

«*Исполнение мечты*» «Твоя мечта сбылась... – Нарисуй!» «Я хочу, чтобы ... – Нарисуй!»

«*Любимая вещь*» «Какая у тебя в жизни любимая вещь? – Нарисуй!»

«*Мой сон*» «Можешь ли ты вспомнить один из своих снов? Был ли он забавным, страшным, странным, радостным, непонятным? – Нарисуй!»

«*Я...*» (визуализация) «У всех нас множество ролей и различные отношения с разными людьми. Ты можешь быть дочкой или сыном, школьником / школьницей, старшим братом / сестрой, младшим братом / сестрой, внуком / внучкой, племянником / племянницей, двоюродным братом / сестрой, другом / подругой, няней, рабочим или членом команды. Подумай о своей жизни и обо всех ролях, которые ты исполняешь. По-разному ли ты себя чувствуешь в разных ролях? Может, в каких-то ролях ты чувствуешь себя счастливее, чем в других? В каких ролях ты чувствуешь себя важным и взрослым? В каких маленьким? Нарисуй картинку, изображающую твои различные роли. Ты можешь найти способ показать, что ты делаешь в различных ролях или как себя чувствуешь?»

«*Что мне в себе нравится...*» Это упражнение можно начать с общего обсуждения, например, того, что нам нравится в самих себе, или поговорить о качествах, поведении, которые мы ценим, а затем изобразить это в виде движений.

«Я нравлюсь себе, когда я двигаюсь так...»

«Я чувствую себя слабым, когда я делаю так...»

«Я чувствую себя сильным, когда я выгляжу таким...»

«Я чувствую себя в безопасности, когда я делаю так...» и т. д.

«*Мой портрет в лучах солнца*» «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль них

напиши свои достоинства – все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучше было как можно больше».

3. Коррекционные упражнения для формирования идентичности

«Диалектика» Цель: выработка личных отношений к социальным ролям, формирование социальной идентичности.

Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д. Участник высказывается: «Быть ... хорошо, потому что ..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей. Затем задаются вопросы: «Было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?»

Очень важно объяснить ребенку, что нет плохих профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают. А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

«Волшебное зеркало» Цель: актуализация жизненных целей.

Психолог предлагает представить, что ребенок на минутку может заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором сможет увидеть себя уже взрослым и в какой-либо социальной роли. По окончании ребенок делится впечатлениями: насколько трудно ему было представить себя взрослым.

«Что хорошего и что плохого происходило в последние дни» Цель: анализ изменений в поведении подростков. Это упражнение развивает у ребенка способность к анализу собственного поведения и поведения своих друзей. Поэтому на вопрос «Почему?» следует требовать обязательного ответа, отказы от объяснений не должны приниматься.

Подросток рассказывает о том, что происходило с ним в последние дни, что было хорошего, а что плохого и почему.

«Моя вселенная» Детям раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от нее, центра своей вселенной, прочертить линии к звездам и планетам.

- *Мое любимое занятие...*
- *Мой любимый цвет...*
- *Мое любимое животное...*
- *Мой лучший друг...*
- *Мой любимый звук...*
- *Мой любимый запах...*
- *Моя любимая игра...*
- *Моя любимая одежда...*
- *Моя любимая музыка...*

- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к....
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Психолог говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

«Sea-Ci» Цель: осознание метафорических образов и представлений о себе, развитие внутренней гармонии.

Подростка просят сесть и закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, будто он превращается в цветок. Затем психолог предлагает ему с помощью наводящих вопросов описать этот цветок. Задаются вопросы примерно следующего порядка: «Цветок, который ты себе представил, какой? Большой или маленький? Как он выглядит? Есть ли у него листья? Бутоны? Сколько у него бутонов? Где растет этот цветок? Что его окружает? Есть ли рядом другие цветы, деревья, животные или что-то (кто-то) еще? Кто ухаживает за всем этим?» После этого психолог предлагает представить, что они находятся внутри бутона цветка. Как там внутри? Что подросток делает, что чувствует, находясь в цветке? Потом он просит открыть глаза и нарисовать представленный цветок.

По итогам работы проводится обсуждение. Как правило, путешествие в цветок является приятным и радостным.

Метафорический смысл этого путешествия – погружение в свое собственное «Я», обращение к своим внутренним ресурсам, повышение уверенности в себе. Символ цветка, наряду с домом и деревом, часто является проекцией представлений о себе, поэтому визуализация и обсуждение помогают участникам лучше понимать самих себя и становиться более гармоничными.

«Раскрываем тайну» («Делимся секретом») Ребенку предлагаются вопросы, связанные с раскрытием факта злоупотребления чем-либо. После заполнения рабочего листка ребенок обсуждает свой опыт с психологом, используя ответы. Детям часто бывает стыдно за то, что они хранили эту тайну так долго, и они часто удивляются, когда узнают о том, что другие испытывают те же чувства. Иногда дети продолжают сомневаться в правильности своего решения рассказать о случившемся, считая, что они совершили предательство по отношению к насильнику.

Рабочий листок

1. Что _____ говорил тебе, чтобы заставить тебя хранить все произошедшее в тайне и никому не рассказывать об этом?

2. Трудно ли тебе было держать это в тайне?
3. Хотелось ли тебе кому-нибудь рассказать об этом? Кому?
4. Пытался ли ты кому-нибудь об этом рассказать? Как это происходило?
5. Сколько тебе было лет, когда взрослые обо всем узнали?
6. Откуда твои родители узнали о том, что произошло?
7. Какие чувства ты испытывал, когда твою тайну раскрыли?
8. Поверили ли твои родители твоему рассказу? А сейчас они верят тому, что ты говоришь?
9. Что произошло после того, как все об этом узнали?
10. Кто расспрашивал тебя о случившемся?
11. Что случилось потом с твоим обидчиком?
12. Пришлось ли тебе переехать жить на новое место?

«Письмо родителю, не причастному к сексуальному злоупотреблению»

Детям предлагают написать письмо не причастному к злоупотреблению взрослому, в котором просят поделиться своими чувствами по поводу того, как этот взрослый реагировал на их признание. При этом объясняют, что письмо нужно для того, чтобы помочь им выразить свои чувства, и они могут по своему усмотрению дать или не дать взрослому прочесть его. В письме ребенок выражает свое отношение к тому, что взрослый, возможно, знал о злоупотреблении, когда оно происходило, размышляет о том, поверил ли ему взрослый, и описывает, как, по его мнению, этот взрослый мог бы его поддержать.

Такие письма часто бывают самоуничижительными, самообвиняющими, извиняющимися. Чувство вины может возникать из-за сильного гнева на взрослого, не причастного к злоупотреблению, и обиды на него из-за того, что не сумел защитить.

Психолог-консультант должен дать детям понять, что чувство гнева, ощущение предательства и обиды, которые они испытывают, вполне естественны, и что он понимает их переживания и искренне сочувствует им.

Рабочий листок

«Письмо родителю, не причастному к сексуальному насилию»

Адресовано _____ Дата _____

Когда ты узнал, что со мной произошло, мне показалось, что ты _____

Иногда, слушая тебя, я _____, например, когда ты сказал мне _____

Мне все время хотелось спросить тебя о _____ Я хотел бы, чтобы ты _____

А еще я хочу сказать тебе, что _____

Приведенные ниже упражнения можно использовать как при индивидуальной работе, так и в работе с группой.

«Песчинка или камень» Цель: рефлексия возможностей социальной адаптации в процессе творческой самоидентификации, расширение возможностей понимания других людей, работа с групповыми отношениями.

Стимульный материал: морские камни разной формы, имеющие

зернисто-песочную структуру.

Психолог предлагает участникам рассмотреть разложенные на столе камни и выбрать каждому тот, который ему нравится, который он считает похожим на себя, идентифицирует себя с ним. Далее он просит пофантазировать и представить себя этим камнем, сочинив свою «каменную» историю, место нахождения, черты и качества характера, индивидуальные особенности и т. д. После этого происходит самопрезентация участниками своей «каменной» судьбы и перспектив своего развития.

Далее участникам предлагается усложнить задание и представить себя песчинкой в только что описанном камне.

- ✓ Трудно или легко было попасть в камень? (Технология попадания)
- ✓ Трудно или легко удержаться в нем? (Технология удержания)
- ✓ Какие требования предъявляет камень к песчинке?
- ✓ Какие права, обязанности и возможности имеются у песчинки в камне?
- ✓ Нравится ли быть одной из многих песчинок в камне?

Следующим этапом может быть предложение психолога разделить на 2–3 подгруппы для продолжения темы в игровом варианте. Каждая группа придумывает некий коллективно-структурный «камень» и характеризует его. Презентация представляет собой рассказ о:

- ✓ названии своей «каменной» структуры;
- ✓ способе скрепления и взаимодействия элементов (песчинок);
- ✓ наличии или отсутствии «каменного» центра;
- ✓ требованиях «песчинок», предъявляемых друг к другу, и т. д.

VI. ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЯМ ЖЕРТВЫ НАСИЛИЯ

Оказание психологической помощи и поддержки родителям жертвы насилия требует деликатного подхода, учитывающего их эмоциональное состояние, потребности и особенности ситуации.

Пошаговая инструкция и рекомендации, которые могут помочь в этом процессе

Создание безопасного пространства

Физическая безопасность: убедиться, что родители находятся в безопасной и комфортной обстановке.

Эмоциональная безопасность: установить доверительные отношения, быть внимательным и чутким к родительским чувствам.

Первичная психологическая поддержка

Активное слушание. Дайте родителям возможность выразить свои чувства и переживания. Покажите, что вы внимательно слушаете и понимаете их.

Эмпатия. Проявляйте искреннее сочувствие и понимание. Признавайте их боль и стресс.

Поддержка. Поддерживайте родителей эмоционально, показывайте, что они не одиноки в своей беде.

Объяснение ситуации и возможных действий

Информация. Объясните родителям, что их реакции и чувства абсолютно

нормальны в данной ситуации. Предоставьте информацию о том, что произошло, если они не в курсе всех деталей.

Планы действий. Обсудите возможные шаги для поддержки ребенка и обращения за профессиональной помощью.

Консультация со специалистами

Психопсихолог или психолог. Посоветуйте обратиться к профессиональному психопсихологу или психологу, специализирующемуся на работе с жертвами насилия и их семьями.

Социальный работник. Предоставьте информацию о доступных социальных услугах и ресурсах поддержки.

Обеспечение ресурсов и информации

Контакты организаций. Предоставьте контактную информацию организаций, которые могут помочь (кризисные центры, линии и телефоны доверия и т. д.).

Литература и материалы. Предоставьте материалы о том, как справляться с травмой и поддерживать ребенка.

Поддержка в повседневной жизни

Практическая помощь. Помогите родителям с организацией их повседневной жизни, если это необходимо (например, временная помощь с бытовыми делами, уход за ребенком и т. д.).

Самообслуживание. Напомните родителям о важности заботы о себе, своих физических и эмоциональных потребностях.

Долгосрочная поддержка

Постоянный контакт. Регулярно поддерживайте контакт с родителями, интересуйтесь их состоянием и прогрессом в нем.

Поддержка сообщества. Поощряйте родителей искать поддержку в кругу семьи, друзей или группах поддержки.

Работа с чувством вины и стыда

Психообразование. Объясните родителям, что насилие – это вина агрессора, а не их или ребенка. Помогите им справиться с чувствами вины и стыда, работая над их самооценкой и самообвинениями.

Подготовка к возможным юридическим действиям

Юридическая помощь. Если необходимо, предоставьте информацию о юридических правах и возможностях защиты (например, судебные приказы, защита свидетелей и т. д.).

Сопровождение. Предложите помощь в подготовке к судебным разбирательствам, если это необходимо.

Оказание психологической помощи родителям жертвы насилия требует комплексного подхода, включающего эмоциональную поддержку, предоставление информации и ресурсов, а также помощь в организации повседневной жизни. Важно проявлять терпение, эмпатию и внимание к их потребностям, помогая им справиться с травмой и обеспечивая защиту и поддержку ребенку.

Методы психологической помощи родителям жертвы насилия могут варьироваться в зависимости от их потребностей и состояния.

Активное слушание. Техника: создание пространства, где родители могут свободно выражать свои чувства без страха осуждения. Преимущества: помогает снять напряжение, почувствовать поддержку и понимание.

Эмпатия и сочувствие. Техника: демонстрация понимания и сочувствия к переживаниям родителей. Преимущества: укрепляет доверие и способствует эмоциональной поддержке.

Психообразование. Техника: предоставление информации о психологических реакциях на травму, стадии горя и пути восстановления. Преимущества: уменьшает страх и неопределенность, помогает лучше понять свои и детские реакции.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Техника: работа над изменением негативных мыслей и убеждений, связанных с травмой. Преимущества: помогает уменьшить тревогу, выйти из депрессии, улучшает эмоциональное состояние.

Методы релаксации и стресс-менеджмента. Техника: практики глубокого дыхания, медитации, прогрессивной мышечной релаксации. Преимущества: снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие.

Семейная терапия. Техника: совместные сеансы с семьей для улучшения коммуникации и поддержки друг друга. Преимущества: укрепляет семейные связи, улучшает понимание и поддержку внутри семьи.

Группы поддержки. Техника: участие в группах поддержки для родителей, сталкивающихся с похожими ситуациями. Преимущества: создает чувство общности, позволяет делиться опытом и получать поддержку.

Индивидуальная терапия. Техника: личные сессии с психологом или психопсихологом для работы над индивидуальными проблемами и переживаниями. Преимущества: обеспечивает персонализированную поддержку и помогает глубже разобраться в личных трудностях.

Разработка стратегий преодоления. Техника: обучение эффективным методам управления эмоциями, стрессом и решения повседневных проблем. Преимущества: укрепляет уверенность в своих силах, помогает справляться с трудностями.

Арт-терапия и творческие методы. Техника: использование искусства, музыки, письма для выражения и обработки эмоций. Преимущества: помогает выразить сложные чувства и переживания, улучшает эмоциональное состояние.

Терапия, ориентированная на травму. Техника: специализированные методы работы с травмой, такие как EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз) или соматическая терапия. Преимущества: помогает переработать травматический опыт и уменьшить его влияние на психику.

Поддержка в принятии решений. Техника: помощь в принятии важных решений, связанных с дальнейшими действиями (медицинская помощь, юридические шаги и т. д.). Преимущества: уменьшает чувство беспомощности и помогает действовать более уверенно.

Мобилизация социальных ресурсов. Техника: помощь в нахождении и использовании социальных и общественных ресурсов (кризисные центры, линии и телефоны доверия, юридическая поддержка и др.). Преимущества: обеспечивает дополнительную поддержку и ресурсы для преодоления трудностей.

Эти методы можно комбинировать в зависимости от индивидуальных

потребностей родителей и специфики ситуации. Важно помнить, что каждый человек уникален, и подходы к помощи должны быть гибкими и адаптируемыми.

VII. Организация мероприятий по реабилитации несовершеннолетних, подвергшихся насилию

Организация мероприятий по реабилитации жертв насилия требует *комплексного подхода*, включающего психологическую, медицинскую, социальную и правовую поддержку.

Вот несколько возможных мероприятий и программ, которые могут быть организованы.

Если ребенок обратился к вам по вопросу жестокого обращения с ним. Нужно учесть, что дети могут рассказать о том, что они подвергаются насилию в офисе компании, в машине или автобусе, на улице, в школе и т. д., гораздо реже у себя дома. Где бы не произошла беседа с пострадавшим ребенком, необходимо следовать следующим правилам.

Если ребенок говорит вам, что подвергся насилию:	
<i>что нужно делать</i>	<i>чего не нужно делать</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Уделить ребенку внимание и время. ▪ Позволить ребенку рассказать все своими словами. ▪ Не останавливать ребенка, который сам вспоминает важные события. ▪ Сделать детальную запись информации, которую вы получили, записав время, место, присутствующих людей, как выглядел ребенок и что он сказал. ▪ Не выбрасывать эту запись, так как впоследствии она может быть приобщена к делу. ▪ Серьезно отнестись к словам ребенка и сказать, что обязательно выслушаете его. ▪ Сообщить ребенку, что вы рады, что он рассказал вам об этом. ▪ Сохранять объективность, спокойствие и нейтралитет. ▪ Оценить смелость ребенка, который не побоялся поговорить с вами. ▪ Заверить ребенка, что вы сделаете все, что в ваших силах, чтобы он был в безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Давать обещания, которые вы не можете выполнить (например, обещать никому не говорить). ▪ Донимать ребенка множеством вопросов. Проводить расследование – не ваша функция ▪ Сомневаться в том, что ребенок рассказывает вам, или позволять себе собственные сомнения, которые могут помешать сообщить о вашей обеспокоенности. ▪ Строить догадки или предположения о том, что произошло. ▪ Вступать в контакт с подозреваемым или информировать его о поступившем заявлении. ▪ Говорить то, что может заставить ребенка почувствовать свою ответственность за произошедшее. ▪ Выражать при разговоре сильные чувства, такие как гнев. ▪ Делать негативные комментарии или суждения в адрес предполагаемого преступника. • Ударяться в панику. Вы можете

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Убедить ребенка в том, что в произошедшем нет его вины, а в том, что случилось, виноват его обидчик. ▪ Быть честным в отношении собственной позиции: объяснить ребенку, кому вы обязаны сообщить об этом и почему. ▪ Полностью информировать ребенка о том, что вы делаете, что произойдет дальше. 	<p>почувствовать желание действовать немедленно, но поспешные действия могут нанести только вред.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не просить ребенка повторять сказанное кому бы то ни было до выяснения всех обстоятельств.
--	--

Если, работая с ребенком, вы заметили, что он чем-то расстроен или у него появились синяки, ссадины, царапины, следует спросить об их причинах.

Беседа с ребенком должна происходить наедине с социальным работником / психологом. В случае, если она происходит в семье ребенка, сотрудник должен попросить разрешения у родителей поговорить с ребенком наедине. Если родители против данной беседы, возможно, договориться о встрече в школе.

1. Психологическая поддержка

Группы поддержки и терапии: регулярные встречи с профессиональными психологами, групповые сеансы, на которых пострадавшие могут поделиться своими переживаниями и получить поддержку от других людей с аналогичным опытом.

Индивидуальные консультации: личные встречи с психологами для индивидуального подхода к проблемам и травмам.

Арт-терапия и музыкальная терапия: использование творческих методов для выражения эмоций и снижения уровня стресса.

2. Медицинская помощь

Медицинские осмотры и лечение: организация регулярных медицинских осмотров и лечения жертв насилия.

Физиотерапия: программы для восстановления физического здоровья и

реабилитации после травм.

Консультации по здоровому образу жизни: информирование и поддержка в области питания, физической активности и общего здоровья.

3. Социальная поддержка

Социальные работники и консультанты: предоставление помощи в решении социальных проблем, таких как жилье, трудоустройство, финансовая помощь и др.

Образовательные программы: курсы повышения квалификации, обучения новым навыкам и профессиональной подготовки.

Группы самопомощи: создание сетей взаимопомощи среди жертв насилия для обмена опытом и советами.

4. Правовая поддержка

Юридические консультации: помощь в получении юридической информации и советов по правам жертв, подаче заявлений в полицию и судебных разбирательствах.

Представительство в суде: обеспечение адвокатов для представления интересов жертв в судебных процессах.

Информационные сессии: образовательные мероприятия по формированию правовой грамотности и возможностях защиты.

5. Общественные мероприятия и акции

Кампании по повышению осведомленности: организация мероприятий, направленных на информирование общественности о проблеме насилия и необходимости помощи его жертвам.

Форумы и конференции: проведение встреч и обсуждений на тему насилия, его предотвращения, профилактики, защиты и поддержки жертв.

Благотворительные мероприятия: сбор средств для финансирования программ поддержки жертв насилия.

6. Вовлечение общества и волонтеров

Программы подготовки волонтеров: обучение и вовлечение добровольцев в работу с жертвами насилия.

Социальные инициативы: программы, направленные на интеграцию жертв насилия в общество, такие как клубы по интересам, общественные проекты и др.

7. Обращение к долгосрочным программам реабилитации

Приюты и кризисные центры: организация временного жилья для жертв насилия, где они могут получить всю необходимую помощь и поддержку.

Реабилитационные центры: специальные учреждения для длительного восстановления жертв насилия с комплексными программами поддержки.

Эти мероприятия могут значительно помочь жертвам насилия в восстановлении их физического и психического здоровья, а также в возвращении к нормальной жизни.

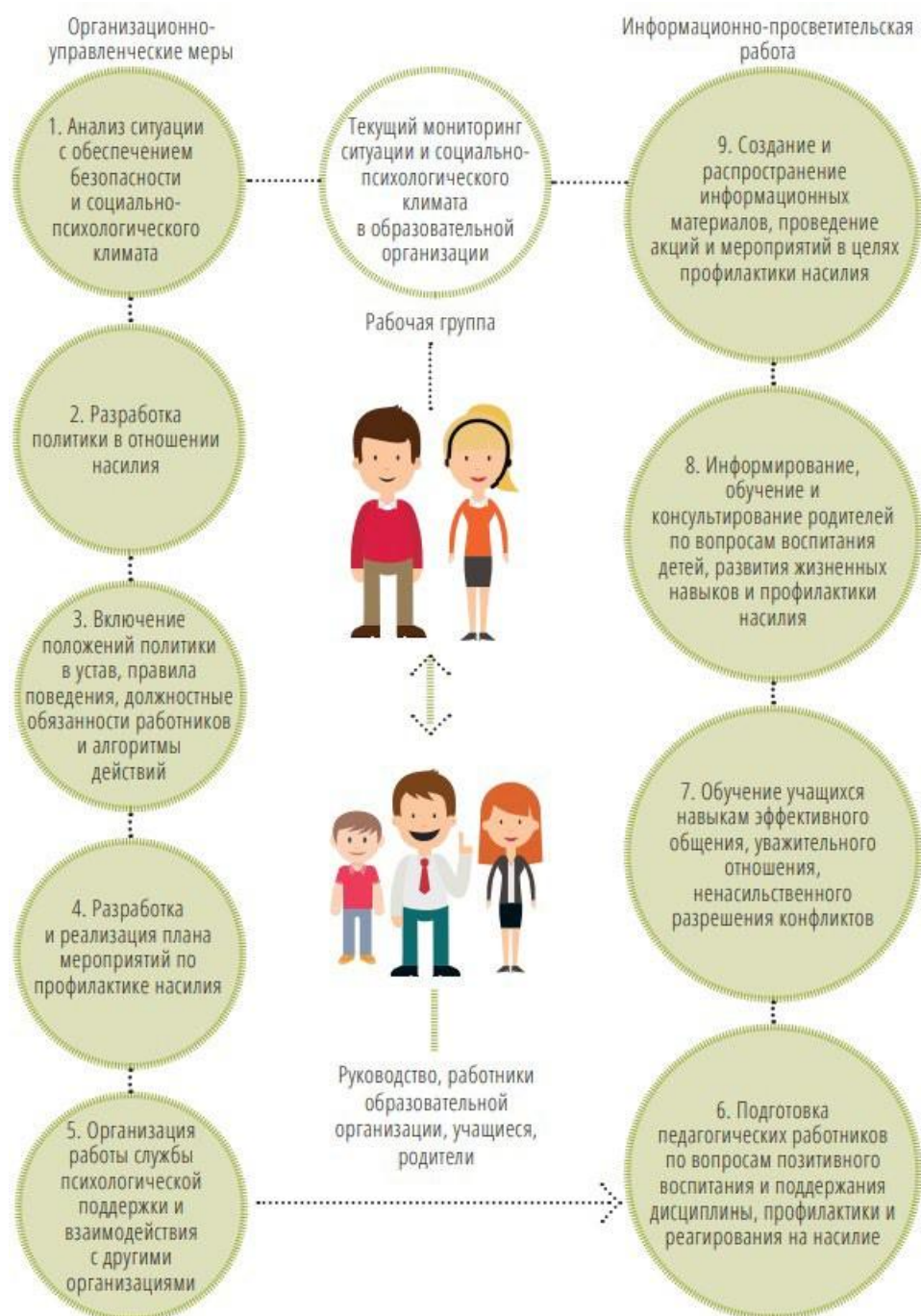


Рисунок 3. Информационно-просветительская работа

Описание основных видов деятельности по проблеме жестокого обращения с детьми

1. **Индивидуальная психологическая диагностика:** выявление уровня эмоционального неблагополучия и степени причиненного вреда личности и на основании полученных данных планирование объема и содержания коррекционной деятельности.
2. **Индивидуальные консультации:** анализ состояния и наличия ресурсов личности, стабилизация эмоционального состояния, реадaptация пострадавшего к обычным условиям жизни.
3. **Индивидуальные и групповые коррекционные занятия:** стабилизация

эмоционального состояния, обучение способам эмоциональной саморегуляции, расширение поведенческого репертуара, восстановление позитивной Я-концепции личности.

4. *Обучающие семинарские занятия для педагогов управлений образования и субъектов профилактики, выступления на родительских собраниях:* выявление уровня осведомленности педагогов и родителей в вопросах жестокого обращения с детьми, развитие навыков конструктивного общения с детьми, исключая любые виды насилия, мотивирование на обращение за помощью в случае подозрения на жестокое обращение с детьми.
5. *Участие в заседаниях КДН и ЗП и Комиссии по опеке и попечительству, рейдах:* рассмотрение персональных дел несовершеннолетних, оказание психологической, консультативной помощи.
6. *Организация психолого-педагогических консилиумов:* совместное решение сложных случаев, разработка индивидуального маршрута сопровождения.
7. *Консультирование по телефону доверия для детей и подростков:* установление контакта с абонентом, прояснение запроса, снижение психоэмоционального напряжения, поиск путей разрешения проблемы, активизация личностных ресурсов и ресурсов в ближайшем окружении.

В перспективе планируется организация онлайн-консультирования клиентов на сайте ЦПМСС детей.

1. Профилактика повторных случаев насилия

Методики по профилактике повторных случаев насилия должны быть многогранными и направленными на поддержку жертв, изменение поведения агрессоров и создание безопасной среды.

Вот основные методики, которые можно применить.

1.1. Индивидуальная психотерапия. Когнитивно-поведенческая терапия

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляет собой метод психотерапии, направленный на изменение негативных мыслительных и поведенческих паттернов, которые могут способствовать стрессу и тревожности. КПТ помогает жертвам насилия осознать и пересмотреть свои убеждения и поведение, которые могут быть деструктивными или неверно интерпретированными.

Психолог работает с детьми над развитием новых стратегий преодоления трудных ситуаций и улучшением общего психического состояния.

Основные этапы КПТ

- Определение негативных мыслей и убеждений
- Анализ их влияния на поведение и эмоциональное состояние
- Замена деструктивных мыслей на более позитивные и реалистичные
- Практика новых поведенческих стратегий в реальных ситуациях

Травмофокусированная терапия

Это специализированная форма КПТ, направленная на работу с травматическим опытом. Она помогает жертвам осознать и переработать травматические события, восстановить эмоционально-равновесие и снизить

проявления посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Этот метод включает в себя техники экспозиции, когнитивной переработки и управления стрессом, что способствует постепенному снижению интенсивности травматических воспоминаний и улучшению общего психического состояния.

1.2. Групповая терапия

Группы поддержки создаются для того, чтобы жертвы насилия могли делиться своими историями и находить эмоциональную поддержку среди людей с аналогичным опытом. Участие в таких группах способствует ощущению принадлежности к сообществу и снижению чувства одиночества. В группе поддержки каждый участник имеет возможность выразить свои чувства и переживания в безопасной и поддерживающей среде.

Основные принципы групп поддержки:

- конфиденциальность и безопасность;
- взаимное уважение и эмпатия;
- возможность делиться опытом и получать советы от других участников.

Психологические группы под руководством профессионального психолога предоставляют структурированную среду для работы над общими проблемами, связанными с пережитым насилием. Участники таких групп совместно исследуют и прорабатывают свои переживания, что способствует глубинному пониманию и восстановлению после травмы.

Основные задачи психологических групп:

- выработка навыков преодоления стресса;
- исследование и выражение эмоциональных переживаний;
- усиление чувства контроля и автономии.

1.3. Арт-терапия

Арт-терапия использует художественное творчество как средство выражения и обработки эмоциональных переживаний. Этот метод позволяет выразить свои чувства и мысли через различные формы искусства, такие как рисование, живопись, скульптура и др. Арт-терапия способствует осознанию внутренних конфликтов и чувств, которые могут быть трудными для выражения словами.

Преимущества арт-терапии:

- создание безопасного пространства для самовыражения;
- развитие креативных способов решения проблем;
- улучшение эмоционального самочувствия и снижение уровня стресса.

Танцевально-двигательная терапия

Танцевально-двигательная терапия помогает жертвам насилия восстановить контакт с телом и справиться с физическими и эмоциональными блоками. Этот метод включает использование движений и танца для выражения и исследования внутренних переживаний. Танцевально-двигательная терапия способствует улучшению телесной осознанности, повышению самооценки и снижению симптомов тревожности и депрессии.

Преимущества танцевально-двигательной терапии:

- развитие навыков телесной осознанности и самовыражения;
- снижение физического напряжения и улучшение общего физического состояния;

- улучшение эмоционального состояния и повышение уровня энергии.

Порядок работы ответственного за профилактику насилия в ситуации выявленного факта насилия

Рекомендации для специалистов

Насилие в образовательных учреждениях – очень актуальная проблема для всех участников образовательного процесса. Они должны не только знать, когда такая ситуация начинает развиваться и что нужно сделать, чтобы ее остановить, но и учитывать психологические особенности людей, вовлеченных в эту проблему. Кроме того, взывать о помощи руководства, учителей-предметников, родителей, а не действовать в одиночку.

Ниже приведены 10 рекомендаций, которые помогут решить проблему насилия в образовательных учреждениях.

Как выявить ситуацию с запугиванием?

Психолог, столкнувшись с проблемой недопонимания, противоречия между учениками, должен сразу различить, что это: факт запугивания или конфликт, который произошел внезапно. Это очень важно для планирования предстоящей работы.

Рекомендация 1. Тщательное изучение ситуации

При анализе конфликта специалист должен уделить внимание следующим обстоятельствам.

- Насколько равны силы сторон? Если одна сторона сильнее, то слабая сторона может быть бессильной, чтобы противостоять ей.
- Конфликт длительный, ненависть друг к другу сохранена.
- Умышленно вмешался в ссору.

Есть большая разница между случайным конфликтом и буллингом. Если это буллинг, то его участники, как правило, не равны. Кроме того, если конфликт – это просто ссора, то обе стороны будут чувствовать себя одинаково. А если это буллинг, то у пострадавшего психологически тяжелое состояние, а угрожающий держит себя свободно и даже доволен собой.

Кроме того, среди детей наблюдаются случаи, когда они пытаются скрыть инцидент с издевательствами, стараются не вмешивать учителей и родителей, не хотят выносить проблему на всеобщее обозрение. О ситуации буллинга в классе взрослые могут и не подозревать, потому что жертвы предпочитают молчать, не желая позориться, а агрессоры не пытаются хвастаться, открыто демонстрируя свой произвол перед взрослыми: они внутренне знают, что это было неправильным действием.

Рекомендация 2. Изучите «тайные места»

В каждой организации образования есть места, где можно собраться, чтобы выяснить отношения, решить проблему. Традиционно к таким местам относятся туалеты, раздевалки в залах для физкультуры, гардеробная, столовая или буфет и т. д. Особенность этих мест в том, что взрослые не часто посещают их. Даже если они вдруг появились бы здесь, то у детей всегда есть возможность спрятаться или слиться с толпой. Не торопясь, понаблюдайте, что там происходит. Особенно внимательно следите за признаками:

- толпа детей после уроков ждут кого-то;

- ученики старших классов длительно находятся возле туалетов для младших классов;
- ученики покупают еду в столовой для кого-то другого;
- ученик отбирает спортивную форму или другие личные вещи у другого ученика;
- когда приближаются взрослые (учитель, психолог, социальный педагог), сразу наступает тишина, а когда они спрашивают, что случилось, дети хором отвечают, что все хорошо.

Также стоит обратить внимание на ситуации, когда ученик после урока поглядывает в окно или постоянно опаздывает на первые уроки.

Косвенная агрессия

Буллинг – это не просто применение силы. Как пишет психолог А. А. Бочавер, физическая и вербальная агрессия очевидна, а косвенное насилие труднее увидеть, и его последствия тоже не очевидны. Однако это имеет самые серьезные последствия.

Рассмотрим два примера. В первом случае ученик оказывается в ситуации, когда его толкают, пихают и дразнят, а также могут испортить тетради и учебники, забрать деньги, которые ему дали родители. Во-втором случае все кажется ровным: никто никому не причиняет существенного вреда. Но одного из учеников игнорируют, не допускают к общим разговорам, никто не отвечает на его вопросы, обсуждают его внешность и поведение, когда его нет.

Первый случай называется *прямым проявлением силы*, второй – *косвенным*. Мальчики чаще подвергаются прямому унижению, а девочки – косвенному. Из-за неясности происходящего молчаливое отстранение очень опасно, потому что, если его никто не заметит, то и помощь не будет оказана своевременно. Одет, обут, накормлен, учится – что ему еще надо?! К тому же, кто с кем разговаривает и с кем дружит, не интересно не только учителю, но и родителям тоже. Иногда учителя думают, что ребенок замкнут, одинок от природы, и не думают, что его отстранили от коллектива одноклассники. Ведь есть и такие дети...

Рекомендация 3. Соблюдение условий анонимности

Основная проблема определения буллинга заключается в том, что ни те, кто подвергся прямому или косвенному насилию, ни те, кто был свидетелем этого, не рассказывают об этом. По этой причине необходимо дать детям возможность анонимно сообщать о том, что происходит между ними. Для этой цели лучше всего подойдет «ящик доверия», с помощью которого вы дадите детям возможность сделать анонимные записи об очень важной проблеме, особенно о случаях насилия, о которых вы и не подозревали. Такие «ящики доверия» можно сделать из большого картона или фанеры. Оттуда нелегко удалить записи (чтобы не украсть их). Эти ящики должны стоять в изолированных местах, например, во дворе школы или возле раздевалки. Пусть информация об установке таких ящиков будет доступна всем детям. Например, вы можете повесить объявление и плакат у входа в школу. Ящики можно использовать регулярно некоторое время. Очень важно отвечать на записи, чтобы учащиеся чувствовали, что их жалобы не остаются без ответа.

Даже определив наличие ситуации буллинга в школе, не факт, что ребенок согласится говорить об этом открыто. Потому что среди детей бытует мнение, что нет ничего хуже, чем ябедничать и передавать сплетни. Кроме того, существует и

такая позиция, согласно которой любые проблемы должны решаться самостоятельно, без вмешательства взрослых. Такого взгляда придерживаются и многие родители, которые не хотят забивать голову проблемами детей, считая их выдуманными, и хотят, чтобы их дети были независимыми и самостоятельными.

Рекомендация 4. Поясните разницу

Проводя профилактическую беседу с классом, специалист может объяснить, чем отличается обращение за поддержкой и помощью от клеветы и сплетен. Цель сплетен (или запугиваний) – доставить неприятности другому человеку. А цель обращения за помощью – избавиться от неприятностей, которые навалились на вашу голову. Это различие можно четко доказать с помощью чертежа, используя доску для конкретного объяснения.

Кроме того, психолог должен обозначить список надежных лиц, к которым дети могут обратиться за помощью. Кто они? Помимо психолога, это могут быть учителя с высокой репутацией среди учеников, руководители кружков и дополнительных занятий, а также родители. Стоит попросить родителей внимательно отнестись к подобным высказываниям ребенка и сообщить об этом психологу школы.

Участники издевательств

Итак, была выявлена ситуация буллинга, начался период работы с жертвой, агрессором и группой в целом. Однако, прежде чем приступить к работе, необходимо понять, кто будет в ней участвовать, каковы их психологические особенности. Один из примеров группировки участников был предложен П. Смитом и С. Ананиаду. В соответствии с этим в процессе участвуют инициатор или преследователь, помощник, который подражает и поддерживает преследователя, защитник жертвы (обычно это ученик с большим авторитетом среди одноклассников), жертва, наблюдатель и нейтральная личность.

О. Л. Глазман провел исследование, выясняющее особенности каждой из этих групп. «Сталкеры» (преследователи) более авторитетны, чем другие участники буллинга, и благодаря этому нанимают себе «помощников». «Жертвы» – это те, кто испытывает трудности в общении, с самой низкой самооценкой и самым высоким уровнем беспокойства. Что интересно, из-за поддержки «преследователей» «помощники» не получают такого большого уважения в классе, как им хотелось бы. Они притворяются авторитетными, зная, что зависимы. Но внутри они чувствуют себя неловко.

А «защитники» понимают, что в общении они не уступают никому. Они полностью удовлетворены своим положением в классе и высоко оценивают себя. Настоящая ценность для них – доброта, которая позволяет им позиционировать себя как «защитников». Те, кто относится к этой части группы, оказывают большую помощь школьному психологу.

Рекомендация 5. Организация группы поддержки

В педагогике США и Канады действует система *Link-Crew* (контактная группа), ее используют и в других странах мира, и есть возможность использовать ее и нашим школам. Для этого выбираются самые активные

ученики, обладающие лидерскими качествами, позитивные и добрые. Из них создается команда, которая заботится о младших детях. Если не говорить об общем зарубежном опыте, то вопрос заботы не является большой новостью ни для нашего народа, ни для наших школ. Главное, чтобы это было не на словах. Модель этого может быть создана психологом с помощью педагогического коллектива. На каждого руководителя приходят 3–5 помощников на два года младше. Руководители посещают своих подопечных не реже одного раза в день, чтобы узнать, как они себя чувствуют. Поскольку старшеклассники хорошо адаптируются, они могут оказать реальную помощь и поддержку младшим детям. Если возникают сложные ситуации, обращаются к психологу, который руководит этой группой. Американские эксперты отмечают, что дети заинтересованы в участии в такой команде.

Рекомендация 6. Тренинги для группировки

Буллинг развивается постепенно, не сразу, и проходит несколько этапов. Лучше всего обнаружить его в самом начале и сразу предотвратить. В этом случае будут результативными методы формирования и сплочения коллектива. Например, по принципу «случайной пары» выполняются небольшие игровые задания, где дети делятся на пары и чередуются друг с другом не по своему выбору, а методом жеребьевки. Каждый раз, когда пара меняется, вы должны поприветствовать своего партнера и поблагодарить его на прощание за то, что он был партнером. Не останутся безрезультатными и тематические встречи. Например, можно провести обсуждение темы «Нет пути к буллингу» со всем классом.

Запугивание в сети

В последние годы *кибербуллинг, шантаж через интернет, социальные сети* становятся большой социальной проблемой. Их последствиями страдают большинство детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, ежедневно пользующиеся интернетом. Они стараются выкладывать в социальные сети всю информацию о себе. Будучи детьми и не учитывая свой возраст и неопытность, они зачастую подвергаются шантажу со стороны злоумышленных пользователей сети. Что должны делать специалисты в такой ситуации?

А. А. Бочавер и К. Д. Хломов подчеркивают, что «поскольку в условиях кибербуллинга между жертвой и агрессором нет конкретных отношений, основным направлением психологической работы должно стать формирование навыков обеспечения личной зоны жертвы и ее устойчивости». Какими способами можно добиться этого?

Рекомендация 7. Повышение самооценки пострадавшего

Ребенок, напуганный буллингом, чувствует себя неполноценным, никчемным человеком. Мы можем помочь ему, выполняя с ним специальные упражнения для повышения чувства собственного достоинства. Он создает коллаж на тему «Кто я», используя свои фотографии, вырезки из журналов, цветную бумагу и стикеры. Для этого он вырезает слова и изображения, связанные с едой, которую он любит, животными, которые ему нравятся (даже живущими в его доме), фотографиями друзей и членов семьи. Внимание ребенка должно быть сосредоточено на вещах, которые отличают его от других, дают чувство радости, ободрения и безопасности. По окончании ребенок должен расположить выбранные им вырезки и слова на ватмане по своему усмотрению, оставив лишь небольшое пространство. В центре

помещает свою фотографию, на которой запечатлен счастливый момент, а под ней записывает свою жизненную позицию.

Когда работа закончена, можно повесить коллаж в комнате, смотреть на него в трудные моменты и вспоминать, чем он отличается от других. Это придаст ребенку силы.

Рекомендация 8. Ориентирование на самозащиту

Одна из основных идей, которую психолог может подать ребенку, подвергшемуся насилию, заключается в том, что он имеет полное право защищать себя. Застенчивые, кроткие дети часто не знают, как это сделать. В такой ситуации приемлемо ознакомление с *методами самообороны*. Стоит объяснить ребенку, что существуют спортивные кружки и секции, в которых учат человека быть сильным, стойким и помогут противостоять обидчикам. Кроме того, важно подсказать ребенку, что он может громко кричать или свистеть, чтобы привлечь внимание окружающих, когда он попадает в трудную ситуацию.

Что касается «наблюдателей», которым тоже требуется психологическая поддержка, можно посоветовать им вести дневник, в котором можно зафиксировать дату, время, ситуацию, когда произошло событие. Эти записи могут быть отправлены психологу, который сам решит, следует ли начать работу на основе этих записей или передать их правоохранительным органам.

Рекомендация 9. Привлечение родителей детей-агрессоров

Родители, которые должны знать, что происходят подобные досадные случаи, как правило, не приходят в школу, на встречи с психологом и родительские собрания. Даже если и появляются, то пытаются все опровергнуть и защитить своего ребенка. Они и слушать не хотят, что их ребенок агрессор, и могут даже не принять это.

Для конструктивного диалога с такими родителями психолог должен придерживаться следующих правил.

- В ходе беседы с родителями психолог отказывается от использования слова «агрессор» и говорит, что многие дети не совсем понимают, что они делают, и не принимают во внимание то, что это может привести к неприятным последствиям, таким как отчисление из школы, постановка на учет в правоохранительных органах и т. д. Необходимо напомнить, что у родителей есть возможность предотвратить эти проблемы.
- Дайте родителям информацию о том, что можно работать над агрессивным поведением ребенка, скажите им, что можно исправить плохой характер ребенка, если взяться за это серьезно.
- Предложите им занять позицию оказания помощи ребенку, а не наказания.
- Покажите родителям эффективные методы, которые позволят изменить поведение ребенка: подавать хороший пример, различать хорошее и плохое поведение, объяснять различия между людьми, не вступать в конфликт с ребенком, но поощрять его к психологическому разговору, в котором он может сказать важные вещи.
- Обязательно обратите внимание на сильные стороны ребенка, подчеркните его

шансы на развитие и раскрытие своего внутреннего потенциала, если он будет придерживаться социального поведения. Не будет лишним составить памятку о буллинге и раздать ее родителям.

Рекомендация 10. Найти помощника для ребенка с ограниченными возможностями

Когда в класс приходит ребенок с ограниченными возможностями, нельзя делать вид, что ничего не случилось. Нужно подготовиться классу к этому событию. Психолог должен обратить внимание учащихся на то, что насколько ребенок-инвалид может успешно учиться, зависит во многом от них. Необходимо сказать детям, что они могут ему объяснить задание, рассказать о расписании занятий и что они могут помочь ему добраться до столовой. Можно спросить, кто хочет помочь новичку вместе со взрослыми. Создается группа помощи из учащихся-добровольцев. При встрече с детьми в группе психолог обсудит, как обстоят дела, как они общаются с новым одноклассником, и посоветует, что можно сделать, чтобы вовлечь его в школьную среду.

Профилактика насилия в школе: помощь родителям

Родители играют ключевую роль в профилактике насилия в школе, так как они могут создать основу для здорового эмоционального и психологического развития своих детей. Вовлеченность родителей и их правильное поведение могут существенно снизить уровень агрессии и насилия среди школьников.

Основные аспекты, на которые стоит обратить внимание родителям для эффективной профилактики насилия в школьной среде

Создание дома атмосферы доверия и поддержки

- *Открытые коммуникации.* Регулярно разговаривайте с ребенком о его школьной жизни, друзьях и возможных трудностях. Важно, чтобы ребенок знал, что он может поделиться любыми проблемами без страха быть осужденным.
- *Эмоциональная поддержка.* Покажите, что вы всегда готовы выслушать и поддержать ребенка в любой ситуации независимо от обстоятельств.
- *Моделирование поведения.* Демонстрируйте ненасильственное поведение и способы разрешения конфликтов в семье. Дети часто перенимают модели поведения своих родителей.
- *Обсуждение сценариев.* Обсуждайте с ребенком возможные конфликтные ситуации и как их можно разрешить мирным путем. Ролевые игры могут быть полезны для отработки таких навыков.
- *Обучение эмпатии и уважению.* Учите ребенка понимать и уважать чувства других людей. Это может быть достигнуто через обсуждение книг, фильмов или реальных ситуаций, которые иллюстрируют важность эмпатии. Прививайте уважение к другим людям, независимо от их происхождения, взглядов или поведения.

Мониторинг активности в интернете

Безопасность в интернете. Обучайте ребенка основам безопасности в интернете, объясняя, что кибербуллинг так же вреден, как и физическое насилие.

Контроль. Следите за активностью ребенка в социальных сетях и онлайн-общении, обсуждайте с ним важность уважительного общения в сети.

Взаимодействие со школой

Участие в школьной жизни. Активно участвуйте в школьных мероприятиях, посещайте родительские собрания, поддерживайте контакт с учителями и школьными психологами.

Совместные усилия. Работайте вместе со школой над созданием безопасной среды. Это может включать участие в разработке школьных правил и программ по профилактике насилия.

Обучение детей самозащите

Ассертивность. Учите ребенка ассертивному поведению, что включает умение четко и уверенно выражать свои чувства и потребности без агрессии.

Сигналы помощи. Объясните ребенку, к кому он может обратиться за помощью в школе (учителя, школьные психологи, социальные педагоги) и как правильно это сделать.

Признаки буллинга и насилия

Признаки. Обратите внимание на изменения в поведении ребенка, такие как замкнутость, тревожность, ухудшение успеваемости, потеря интереса к учебе и внезапные перемены в настроении.

Действия. Если вы подозреваете, что ребенок подвергается буллингу, обсудите это с ним спокойно и без давления. Затем обратитесь к школьным специалистам для получения помощи.

Ресурсы и поддержка

Информированность. Ищите информацию и обучающие материалы по профилактике насилия. Многие организации предлагают вебинары, книги и статьи, которые могут быть полезны.

Поддержка специалистов. Не стесняйтесь обращаться за помощью к школьным психологам, социальным работникам и другим специалистам, если ваш ребенок сталкивается с проблемами насилия или буллинга.

Профилактика насилия в школе требует совместных усилий семьи и образовательного учреждения. Родители, которые активно участвуют в жизни своих детей, обучают их навыкам эффективного общения и разрешения конфликтов, а также поддерживают открытый диалог, могут существенно повлиять на снижение уровня насилия и создать безопасную и поддерживающую среду для всех учащихся.

Не делайте детей заложниками своих вредных привычек!

Одной из глобальных проблем в области защиты прав детей признается проблема жестокого обращения с ними. Насилие в семье существует во всех социальных группах, независимо от уровня дохода, образования, положения в обществе. Все люди имеют право жить без насилия (Всеобщая декларация прав человека, принята Организацией Объединенных Наций в 1948 г.).

Помните: никакое насилие в отношении детей не может быть оправданным!

Чаще всего семейное неблагополучие выражается во взаимоотношениях мужа и жены, а дети – это свидетели и жертвы происходящих конфликтов. Дети из семей, где практикуется насилие, переживают чувство страха. В семье, где практикуется насилие, нет будущего!

Насилие в семье – это правонарушение ничуть не менее серьезное, чем

нападение на человека в темном переулке.

В решении проблем насилия в семье вам помогут правоохранительные органы. Если вы подверглись семейной жестокости и решили наказать обидчика, вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону 115 14 14, 116 16, 102, либо в территориальные центры социального обслуживания населения, медицинские учреждения, общественные объединения, которые могут оказать вам психологическую, социальную и (при необходимости) юридическую помощь.

Безнаказанность – наиболее мощный фактор, провоцирующий и стимулирующий насилие. Помните в 95% случаев, если насилие уже имело место, оно повторится.

VIII. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА И ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Практические занятия по восстановлению психологического здоровья для детей младшего школьного возраста, переживших насилие

Занятие 1

Тема «Знакомство»

Цель: актуализация детских проблем и трудностей.

Задачи:

установление контакта;

стимулирование установки на совместную деятельность.

Психолог показывает ребенку отрывок из мультфильма «Карлсонвернулся», где в семье Малыша появляется Фрекен Бок.

- Что случилось в жизни Малыша?
- Бывает ли такое у других детей? А у тебя?

Проведение диагностики

Диагностика самооценки у детей (модификация Е. В. Куличковской)

Инструкция. Отметь себя на каждой из лестниц. На вершине лестницы находятся самые-самые лучшие (здоровые, умные люди), а внизу – самые-самые худшие (больные, злые).

Здоровый, хороший, умный, больной, плохой, глупый, добрый, счастливый, любимый, злой, несчастный, нелюбимый

Интерпретация результатов: каждая ступень оценивается в 1 балл. Таким образом, по каждой шкале ребенок может набрать от 1 до 10 баллов. Если ребенок располагает себя на четвертой – седьмой ступенях, то это говорит об адекватности самооценки. Размещение себя на ступенях с первой по третью говорит о низкой самооценке, а с восьмой по десятую – о завышенной. Таким образом, можно увидеть, по какой шкале ребенок оценивает себя адекватно, а по какой – нет.

Эта методика может проводиться в двух модификациях. В одном случае в диагностике участвует только ребенок, а в другом и ребенок, и родители. Задача родителей – оценить своего ребенка, поместив его на ту или иную ступень соответствующей лестницы. Таким образом, психолог может соотнести, как оценивает себя ребенок, и то, как оценивает его родитель.

Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А. М. Прихожан)

Назначение теста. Методика была разработана А. М. Прихожан в 1980–1982 гг. на основании методики Amen E. W., Renison N. (1954). Предназначена для диагностики школьной тревожности у учащихся 6–11 лет.

Описание теста. Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18x13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка.

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик.

Перед началом работы дается общая инструкция. Перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция к тесту. «Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все, и взрослые, и дети, нарисованы без лиц. (Демонстрируется картинка №1.) Это сделано специально, чтобы интереснее было придумывать.

Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение, и почему оно такое. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное.

Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо: веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него (нее) такое лицо».

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно показываются картинки №2–12. Перед показом каждой повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему оно такое?»

Перед демонстрацией картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Обработка результатов теста. Оцениваются ответы на 10 картинок (№2–11). Картинка №1 тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом.

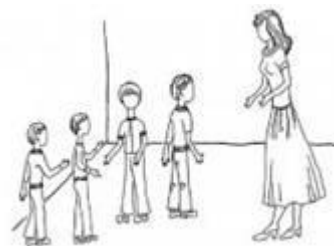
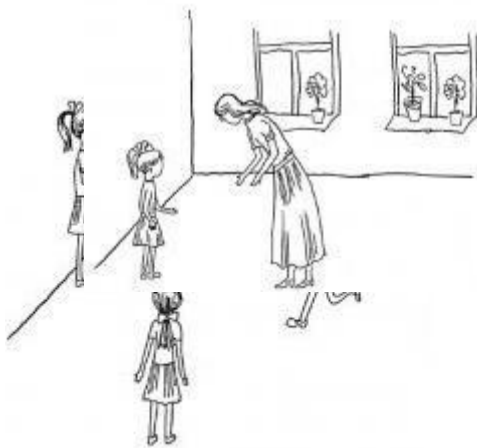
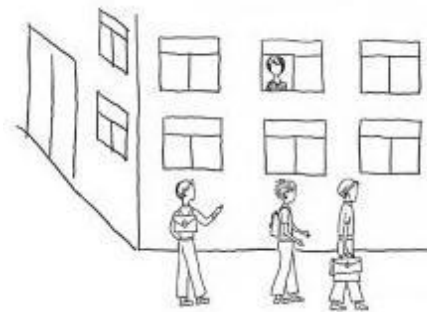
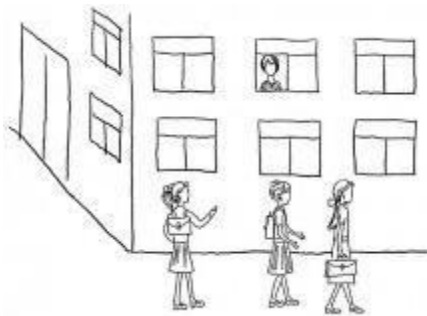
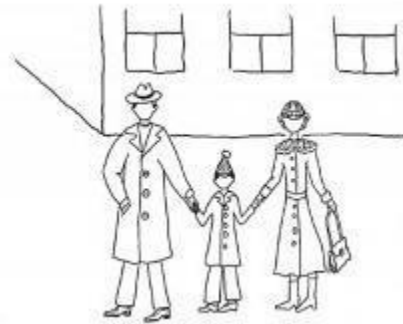
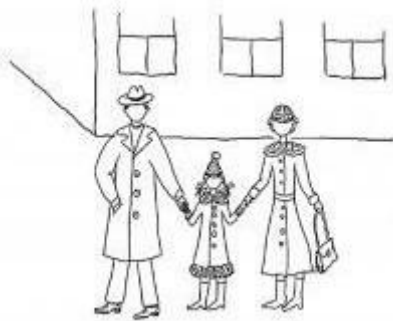
Следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А. М. Прихожан, не более 5–7%), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

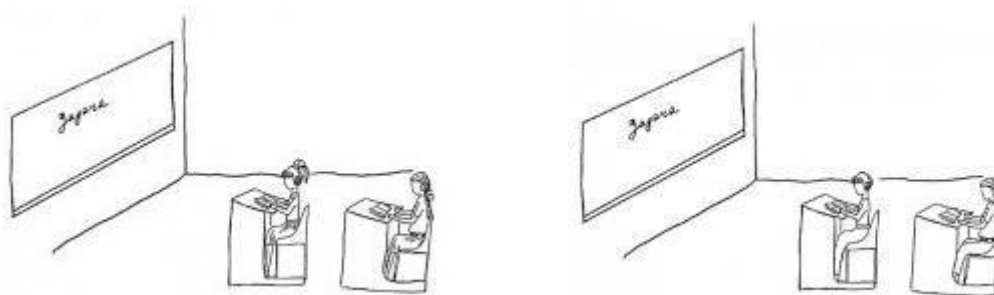
Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а

также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке №6 выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

Стимульный материал





Рефлексия занятия: обсуждение плана на следующую встречу.

Занятие 2

Тема «Словарь эмоций»

Задачи:

развитие словаря эмоций;

тренировка навыка распознавания эмоций других людей и собственных.

Приветствие. Сообщение темы

- Назови свое настроение. Какое оно у тебя сегодня?

Упражнение «Путаница чувств»

Цель: формирование словаря эмоций.

Ребенку показывают различные слова, обозначающие чувства: печаль, радость, страх, горе, удовольствие, грусть, удивление, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство. Далее просят разделить все чувства на положительные и отрицательные.

Психолог говорит о том, что у людей также бывает путаница в чувствах, поэтому им трудно понимать себя и окружающих.

Вопрос: «Все ли чувства нужны человеку? Для чего?»

Упражнение «Распознавание эмоций»

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

Ребенку предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Ребенок дорисовывает пустые овалы лиц, передавая различное настроение.

Вопрос: «Какие основные сигналы помогают распознать чувства других людей?» (Мимика, интонация)

Далее детям предлагается тренировка выражения чувств. Дети по очереди показывают эмоцию, остальные угадывают.

На втором занятии психолог работает с чувствами.

Вопросы

Какие чувства вы испытывали в последние дни? (Дети называют чувства от простых к сложным.)

Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти, гнева?

С чем это было связано?

Что вы делали тогда?

Что можно сделать, когда грустишь, злишься?

Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент?

Что вы сделаете, если ситуация повторится?

Как вы сейчас себя чувствуете?

Психолог подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь, ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее.

Рефлексия

Что вам особенно запомнилось на занятии?

Занятие 3

Тема «Мои чувства»

Задачи:

аффектная проработка травмы;

формирование у ребенка умения связывать определенные чувства и соответствующие события;

закрепление приемов релаксации.

Приветствие

Ребенок и психолог передают мяч и говорят о своем настроении.

Разминка «Изобрази чувство»

Цель: тренировка навыка экспрессии чувств.

Ребенок и психолог изображают и отгадывают поочередно чувство, которое записано на карточке: радость, печаль, интерес, гнев, спокойствие, восторг, обида, неприязнь, любопытство, страх, злость, разочарование, удовольствие, удивление испуг.

«Фокус-группа»

Цель: развитие эффективных способов выражения эмоций.

Ребенку предлагается продолжить фразу: «Когда мне грустно, я...»

Дополнительные эффективные способы

Коробочное дыхание 4-4-4-4. Эту технику используют спецназовцы ВМС США, чтобы быстро овладеть собой в стрессовой ситуации.

Представьте коробку или квадрат с равными сторонами. Каждая сторона – один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. Как и стороны коробки (квадрата), такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды. Когда дышите, представляйте движение по сторонам предложенной фигуры.

По словам клинического психолога Скотта Симингтона, такая визуализация помогает сконцентрироваться на дыхании и быстрее привыкнуть к нужному ритму.

Как дышать?

1. Сделайте вдох на четыре счета.
2. Задержите дыхание на четыре счета.
3. Сделайте выдох на четыре счета.
4. Задержите дыхание на четыре счета.
5. Начните цикл заново и дышите так 1–5 минут.

Упражнение «Маска»

Цель: распознавание собственных чувств и реагирование на них.

В первой части упражнения ребенок рисует маску, во второй – надевает ее. Психолог просит рассказать или инсценировать случай, когда ребята испытывали такие чувства, как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным.

Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Цель: развитие умения расслаблять тело.

Психолог просит ребенка лечь поудобнее, закрыть глаза, ладонь положить на живот. На счет 1234 – вдох, на счет 12345678 – выдох. Ладонь поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Занятие 4

Тема «Что делать с гневом?»

Задачи:

обучение способам безопасного выражения чувств;
активизация рефлексивных механизмов.

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Психолог: «На прошлом занятии мы говорили о том, что не бывает хороших или плохих чувств, просто нужно уметь их распознавать. Сегодня мы с вами обсудим, как мы можем справляться с тяжелыми чувствами, не причиняя вреда себе и окружающим».

Упражнение «Выставка»

Психолог предлагает детям сесть удобно, закрыть глаза и глубоко вдохнуть 3–4 раза. «Представьте, что вы попали на фотовыставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать одну фотографию и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обидел. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели».

Вопросы

Какая это была ситуация?

Какие это будут слова?

Какие еще есть способы выразить свои чувства?

При необходимости можно записывать чувства, имена обидчиков.

Упражнение «Когда злишься, можно...» (Безопасные способы выражения гнева)

Психолог вывешивает большой лист и просит перечислить безопасные способы выражения гнева.

- *Физическая активность.* Физические упражнения или занятия спортом могут помочь освободить накопившуюся энергию и направить гнев в положительное русло. Это могут быть бег, прыжки, использование боксерского мешка и др.

- *Искусство и творчество.* Рисование, лепка из глины, музыкальные импровизации или танцы могут быть отличными способами выражения эмоций, включая гнев. Эти виды деятельности позволяют выразить и отрегулировать эмоциональные состояния без прямого конфликта.

- *Дыхательные упражнения и релаксация.* Глубокое дыхание, медитация или просто уединение в спокойном месте могут помочь успокоиться и контролировать эмоциональные реакции.

- *Письменное выражение.* Ведение дневника, письма (даже если они не будут отправлены) могут помочь выразить и проанализировать свои чувства, в том числе гнев.

Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция. Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге будет очень неудобно. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только их заметят. Подумайте, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что вам мешало бы. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке, и мне это не нравится. Когда...»

Игра «Обзывалки»

Инструкция. «Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов быта, посуды: «А ты морковка!»

Психолог и ребенок кидают друг другу мяч, называя друг друга необидными словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «А ты моя радость!»

Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара» (Рисование при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев)

Инструкция. «Пусть каждый из нас вспомнит ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой вы уже рассказывали или о которой знаете только вы. Вспомните все ваши чувства. У вас есть возможность «выпустить пар» – выплеснуть свои чувства на бумагу. Вы можете рисовать пальцами, губками, мять бумагу».

Обсуждение

Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились?

Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

Что почувствовали, когда закончили его?

Разминка «Встряхнись!»

Инструкция. «Наверняка вы видели, как отряхивается промокшая собака. Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начинайте отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности слетают с вас, как вода с собаки».

Рефлексия

Я узнал сегодня...

Мне понравилось / не понравилось...

Мне хотелось бы...

Занятие 5

Тема «Я ушел в свою обиду...»

Задачи:

обучение приемам самообладания, стрессоустойчивости;

развитие эмпатии, способности оказывать поддержку другим людям в трудной ситуации.

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Кенгуру»

Инструкция. Психолог и ребенок становятся в пару, прижимаются друг к другу спиной и сцепляются, переплетя руки в локтях. Психолог: «Скажите друг другу на ушко число от одного до десяти. Теперь сложите эти числа и подпрыгнете,

не разъединяясь, столько раз, сколько получилось при сложении.

На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как справляться с гневом. Сегодня мы будем учиться справляться с обидами».

Упражнение «Копилка обид»

Инструкция. Психолог предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали чувство обиды и разочарования. «Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Вспомните самую главную обиду и поместите ее в копилку для обид».

Обсуждение

Ребенок проговаривает то, что у него получилось по формуле «Я почувствовал обиду, когда...»

Обратная связь

Часто ли вы сталкивались с такой ситуацией?

Уменьшились ли ваши обиды? До каких размеров?

Упражнение «По секрету»

Цель: тренировка в переосмыслении травмирующих ситуаций.

Психолог: «У каждого из нас есть свои секреты. Иногда они перестают быть секретами, и их можно открывать. Вспомните и расскажите секрет, который уже перестал быть секретом».

Психолог сам первым должен рассказать один свой детский секрет.

Ролевая игра «Двойка»

Цель: тренировка в распознавании и выражении различных чувств.

Ребятам надевают перчаточные куклы, изображающие животных, и предлагают импровизировать. Дети исполняют роли: печальной мамы, строгого папы, сына-двоечника, брата-задиры, одноклассников и т. д.

Один из ребят может быть оператором, его задача – снимать игру. Психолог также участвует в игре и способствует более естественному и правдивому проигрыванию ролей.

Занятие 6

Тема «Моя семья»

Задачи:

интеграция чувств;

развитие навыка переформулирования когнитивных искажений.

Обсуждение настроения

Разминка «Назови чувства»

Цель: закрепление эмоционального словаря.

Детям предлагается рассмотреть слайды с изображением различных активностей и назвать эмоции, разделив их на положительные и отрицательные.

Упражнение «Все равно ты молодец!»

Цель: работа над когнитивными искажениями.

Детям предлагается рассказать ситуацию, в которой они чувствовали себя плохо. Психолог просит их продолжить фразы: «Один раз...», а затем: «Все равно ты молодец, потому что...»

Рефлексия

Детям предлагается выучить формулу ответа обидчику: «Я должен тебя ударить, но я этого не сделаю»

Арт-терапевтическое упражнение «Семья»

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

Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур: женских, мужских, детских. Детей просят раскрасить эти шаблоны. Разрешается использовать различные материалы: краски, мелки, помады, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т. д. Вторая часть упражнения предполагает расстановку фигур на картоне из комплекта «Мозарктика». Психолог просит изменить картину от реальной к желаемой. Дети комментируют свой выбор.

Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Дети вдыхают «голубой» кислород, а выдыхают «темный» углекислый газ. Вдох – на 1234, выдох – на 12345678.

Занятие 7

Тема «Моя семья»

Задачи:

развитие навыка переформулирования когнитивных искажений;
оценка ресурсов семьи.

Разминка «Мои качества»

Цель: формирование у детей адекватной самооценки.

Психолог раскладывает на столе полоски бумаги с напечатанными на них качествами детей. Затем просит каждого ребенка выбрать те качества, которые ему подходят. Далее можно ранжировать качества.

Тест Л. Дюссе «Дополните предложение»

Цель: стимулирование механизмов позитивного мышления; выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в повседневной жизни.

Инструкция. «Я хочу предложить тебе закончить начатые фразы (предложения)».

Диагностический бланк

Фамилия и имя ребенка _____

Дата рождения _____

1. Когда я стану большим, то _____

2. Мне мешает _____

3. Школа (детский сад) – это _____

4. Другие дети _____

5. Я грустный, когда _____

6. Мой папа _____

7. Я пытаюсь _____

8. Если бы только мои родители _____

9. Когда я нахожусь дома, _____

10. Я надеюсь, _____

11. Моя мама _____

12. Хорошо, когда _____

13. Мама полагает, что я _____
14. Ночью мне снится _____
15. Взрослые _____
16. Я ненавижу _____
17. Я рад, что я _____
18. Я не могу _____
19. Когда я один, _____
20. Самое важное для меня _____
21. Я пугаюсь, когда _____
22. Я бы хотел знать _____
23. Я бываю расстроен, когда _____
24. Больше всего я хотел бы _____
25. Моя сестра (брат) _____
26. Моя семья _____

Интерпретация. Полученные ответы ребенка показывают его отношение к родителям и семье в целом. Спонтанные ответы дают также некоторую информацию о том, какие чувства и эмоции испытывает ребенок, что его беспокоит, что радует, что страшит, а что дает силу.

Если ребенок уклоняется от ответов, то можно сделать вывод о том, что в его отношениях с людьми существуют болевые точки, и следует обратить на них внимание уже в другом контексте при дальнейшем обсуждении проблем.

Упражнение «Моя семья»

Цель: формирование адекватной оценки собственной семьи.

Психолог просит расставить симулянтную семью так, как выглядела семья самого ребенка вчера вечером.

После упражнения проводится *рефлексия*. Ребенок говорит, как он себя чувствовал, что ему хотелось сделать.

Релаксационное упражнение «Декларация самооценки» В. Сатир (детский вариант)

Цель: формирование адекватной самооценки, развитие навыков саморегуляции.

Детей просят слушать, повторять, а затем заучивать наизусть текст «Я – это Я!»

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя!

Я – это здорово!

Я – это клево!

Я для меня очень важное слово!

Занятие 8

Тема «Я знаю свои сильные и слабые стороны»

Задачи: преодоление поведенческих последствий перенесенного насилия и формирование адаптивных моделей поведения.

Психолог просит детей поздороваться разными способами.

Разминка «Эмоциональный словарь»

Психолог показывает детям буквы и просит вспомнить эмоцию на эти букв.

А, Р, З, С, Д, О, Т, Б.

Упражнение «Когда я в гневе..»

Ребенок продолжает заданную фразу. Здесь же идет работа с чувствами. Вспоминаются безопасные проявления зла, гнева.

Упражнение «Чудо-кактус»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция.

Психолог читает сказку.

Чудо-кактус

Н. О. Сучков

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там «Дерущаяся злюка!» или «Дерущаяся злюка опять подрался!», «Дерущуюся злюку надо наказывать, вот тогда он перестанет вредничать!»

Но надо сказать, что после таких случаев колючки у кактуса росли еще больше и становились еще острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов...

И тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились все меньше. Увидев это все жители стали смеяться и петь песни, встав как можно ближе к Дерущейся злюке. О, чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся злюку все стали называть Чудо-кактус.

Далее детям предлагается вылепить форму кактуса из пластилина, оформить его зубочистками и вырезанными из бумаги цветами. В конце упражнения обязательна рефлексия.

Техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего состояния в материал. Получившийся материал является контейнером эмоций ребенка. Колючки служат символом агрессивных реакций на окружающий мир. А момент прикрепления к этим колючкам цветов может нести в себе коррекционное воздействие.

Занятие 9

Тема «Я могу собой гордиться...»

Задачи:

психодиагностика детей;

повторение приемов саморегуляции и позитивного мышления.

Разминка «Я сегодня ...»

Цель: оценка использования эмоционального словаря.

Психолог просит продолжить фразу, не подсказывая, какими частями речи можно пользоваться. Если ребенок использует эмоциональный словарь и говорит о своем настроении, значит, навык достаточно сформирован.

Упражнение «Мои права»

Цель: формирование у детей правовой грамотности.

Психолог просит назвать права детей и дополняет их ответы. Все ответы записываются на листе ватмана и зачитываются снова.

Упражнение «Письмо обидчику»

Выполняя это упражнение, ребенок пытается противостоять человеку, совершившему насилие. Для одних это возможность подготовиться к встрече с обидчиком (если он является членом семьи, которая будет воссоединена); для других – единственный способ «поговорить» с насильником. Ребенку предлагается написать письмо этому человеку, рассказать о своих переживаниях по поводу происшедшего и чувствах, которые он испытывает к виновнику случившегося. Если насильников было несколько, ребенок может написать письмо каждому из них или выбрать только одного. Разрешается использовать любые слова и выражения, в частности ругательства. Ему также рекомендуется включить в письмо свои добрые чувства или воспоминания. Одни дети выражают противоречивые чувства, подписывая письмо, полное отрицательных переживаний, «твой любящий сын (дочь)». Другие передают в письме только положительные чувства, в то же время находясь те, которые в своем письме выражают лишь гнев.

Свое письмо ребенок зачитывает вслух. Психолог оказывает ему поддержку, высоко оценивая его усилия, а также вновь подчеркивает, что дети могут испытывать самые разные чувства, и это вполне нормально. В некоторых случаях ребенок предпочитает порвать письмо. Такое действие является попыткой избавиться от чувства вины и дискомфорта, которое часто сопровождает выражение гнева, и психолог должен обратить на это внимание.

Рабочий листок «Письмо обидчику»

Адресовано _____ Дата _____

Я очень давно хотел сказать тебе это. Я думал,

что _____ и что ты _____

Потом все изменилось. Когда ты сделал это со мной, я

подумал, что _____ и я не понимал,

почему _____

Теперь, когда я вспоминаю об этом,

я _____ и я чувствую _____

Ты _____ и _____

Иногда, думая о тебе, я _____

Я хочу сказать, что _____

Если мы когда-нибудь встретимся,

Релаксационные упражнения

Цель: тренировка навыков релаксации.

Психолог проводит релаксационные упражнения «Очищающее дыхание», «Декларация самооценности».

Подведение итогов цикла занятий

Данные занятия с детьми младшего школьного возраста, пострадавших от насилия, способствуют уменьшению у ребенка чувств стыда, вины, бессилия; помогут в укреплении чувства собственной значимости; сформируют новые поведенческие паттерны; способствуют дифференцированию взаимодействия с окружающими людьми и развитию восприятия ребенком собственного организма, самоопределения.

Практические упражнения по восстановлению психологического здоровья для детей среднего школьного возраста, переживших насилие

Упражнение 1 «Анализ конфликтных ситуаций»

Цель: развить навыки анализа и решения конфликтов.

1. *Описание:* разделите учащихся на группы и дайте каждой группе описание реальной или вымышленной конфликтной ситуации. Попросите их проанализировать ситуацию, определить причины конфликта, предложить возможные решения и выбрать оптимальное из них.

2. *Обсуждение:* после презентации результатов обсуждайте, какие методы решения конфликтов были предложены, их плюсы и минусы, и что можно было бы сделать иначе.

Упражнение 2 «Панельная дискуссия»

Цель: развить умение слушать, аргументировать свою точку зрения и уважать мнение других.

1. *Описание:* организуйте панельную дискуссию на актуальную тему, связанную с насилием и буллингом в школе (например, «Как социальные сети влияют на распространение буллинга?»). Назначьте модератора и участников дискуссии, которые будут представлять разные точки зрения.

2. *Обсуждение:* что нового узнали участники, и какие решения или предложения были наиболее конструктивными.

Упражнение 3 «Ролевая игра: медиация»

Цель: научить навыкам посредничества и решения конфликтов.

1. *Описание.* В парах или небольших группах учащиеся разыгрывают сценарий, где один выступает медиатором, а двое других – участниками конфликта. Медиатор должен помочь сторонам прийти к взаимоприемлемому решению.

2. *Обсуждение:* обсудите, какие методы использовал медиатор, что было эффективно, а что – нет, и как можно улучшить навыки медиатора.

Упражнение 4 «Дерево ненасильственного общения»

Цель: развить навыки ненасильственного общения.

1. *Описание:* Нарисуйте на доске дерево. Учащиеся пишут на листочках (бумажных) примеры ненасильственного общения (например, «Я – сообщения», комплименты, активное слушание) и прикрепляют их к дереву.

2. *Обсуждение:* как использование этих техник помогает предотвращать

конфликты и создавать позитивную атмосферу в коллективе.

Упражнение 5 «Дебаты: этические дилеммы»

Цель: развить критическое мышление и умение аргументировать.

1. *Описание.* Разделите класс на две группы и предложите им дебатировать на тему, связанную с этическими аспектами насилия и буллинга (например, «Стоит ли наказывать буллеров?» или «Каковы границы свободы слова в школе?»). Одна группа выступает «за», другая – «против».

2. *Обсуждение:* после дебатов обсудите, какие аргументы были приведены, что было самым убедительным, и как эти обсуждения могут помочь в реальной жизни.

Упражнение 6 «Фильм и обсуждение»

Цель: повысить осведомленность о проблеме насилия и развить навыки критического анализа.

1. *Описание.* Просмотрите с классом фильм, можно документальный, на тему школьного насилия или буллинга. После просмотра проведите обсуждение, задавая вопросы о причинах, последствиях и способах предотвращения насилия.

2. *Обсуждение:* что впечатлило учащихся в фильме, какие ситуации показались знакомыми, и как можно применить увиденные методы решения проблем в реальной жизни.

Упражнение 7 «Круглый стол: стратегии профилактики насилия»

Цель: совместная разработка стратегии по предотвращению насилия.

1. *Описание.* Организуйте круглый стол, на котором учащиеся будут обсуждать и предлагать свои идеи по профилактике насилия в школе.

Каждая группа разрабатывает свои предложения и презентует их.

2. *Обсуждение.* Обсудите предложенные стратегии, выберите наиболее реалистичные и эффективные, и попробуйте внедрить их в школьную жизнь.

Эти упражнения помогут ученикам понять сложность проблемы насилия, развить навыки критического мышления и найти эффективные способы предотвращения конфликтов и насилия в школьной среде.

Упражнение 8 «Круг доверия и безопасности»

Цель: укрепление доверия и взаимопонимания среди подростков.

1. *Описание.* Учащиеся садятся в круг. Ведущий задает вопросы, на которые каждый отвечает по очереди. Вопросы могут быть такими: «Что для тебя значит безопасность в школе?», «Когда ты чувствуешь себя защищенным?». Важно, чтобы каждый имел возможность высказаться без прерываний.

2. *Обсуждение.* После круга обсудите, как ответы других помогают понять важность доверия и безопасности в коллективе.

Упражнение 9 «Эмпатическое интервью»

Цель: развитие навыков эмпатии и активного слушания.

1. *Описание.* В парах один ученик играет роль человека, столкнувшегося с насилием или буллингом, а другой задает вопросы, стараясь понять его чувства и переживания. Затем они меняются ролями.

2. *Обсуждение.* Обсудите, каково было играть обе роли, что помогло лучше понять чувства другого человека и как это может помочь в реальной жизни.

Упражнение 10 «Карта конфликта»

Цель: анализ и решение конфликтов.

1. *Описание:* Разделите учащихся на группы и предложите им нарисовать «карту конфликта», обозначив участников, причины конфликта, его развитие и возможные решения. Затем каждая группа представляет свою карту.

2. *Обсуждение.* Обсудите, какие методы решения конфликтов были предложены, какие из них наиболее эффективны и почему.

Упражнение 11 «Проектная работа»

Цель: разработка конкретных мер по профилактике насилия.

1. *Описание.* Разделите учащихся на группы и предложите им разработать проект, направленный на профилактику насилия в школе. Это может быть создание информационного стенда, проведение тематических мероприятий или разработка кампании в социальных сетях.

2. *Обсуждение.* Презентация проектов и обсуждение их возможного влияния на школьную среду.

Упражнение 12 «Дневник благодарностей»

Цель: создание позитивной атмосферы и укрепление взаимоотношений.

1. *Описание.* Предложите каждому ученику завести дневник, в который они будут записывать благодарности своим одноклассникам за разные поступки или добрые слова. Регулярно обсуждайте, как это влияет на атмосферу в классе.

2. *Обсуждение.* Обсудите, как акцент на позитивных действиях помогает снизить уровень агрессии и насилия.

Упражнение 13 «Дом»

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть, обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Обсуждение

Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль?

Упражнение 14 «Учимся строить отношения»

Участникам предлагаетсяделиться на пары и найти 8 общих для них качеств. Далее двойки объединяются в четверки, которые ищут по 6 общим для всех качеств, четверки объединяются в восьмерки и ищут по 4 общих качества, группа делится пополам и ищет по 3 общих для всех качества. И наконец, вся группа ищет 2 общих для всех качества. Такое постепенное движение от пары к целому коллективу позволяет перейти группе на новый уровень отношений, осознать объединяющие всех членов коллектива свойства. Для развития сплоченности также важно определение тех требований, которые предъявляют подростки друг к другу.

Упражнение 15 «Обмен»

Каждый ребенок получает набор из нескольких предметов (4 ребенка, по 4 предмета у каждого – по количеству играющих). Набор предметов у всех одинаковый (шишка, орех, камушек, бусина). «Каждый из вас должен обменяться с другими детьми и собрать в свою коробочку только одинаковые предметы,

например, только 4 орешка или 4 камушка. Но говорить о том, что вы хотите собрать – нельзя. Во время обмена не забывайте говорить: «Спасибо». Игра закончится, когда первый из вас соберет все одинаковые предметы».

Обсуждение

Получилось ли договариваться с другими? Почему нет? Какие были трудности?

Методы и приемы работы с классным руководителем и классом / группой

Прием «Поставьте себя на место жертвы» при организации беседы с педагогом и классным коллективом

«Вот вы приходите в школу (на работу). Никто не здоровается, все отворачиваются. Вы идете по коридору – сзади доносятся смешки и шепот.

Вы приходите в класс (на педсовет), садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. Вы хотите сдать домашнюю работу и обнаруживаете, что ее кто-то исчеркал (Вы начинаете контрольную – и обнаруживаете, что заранее записанное на доске задание кто-то стер). Вы хотите заглянуть в свой дневник (ежедневник) – его нет наместе. Позже вы находите его в углу туалета со следами ног на страницах. Однажды вы срываетесь и кричите, вас тут же вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с товарищами (коллегами)!» Ваше самочувствие? Как долго вы сможете это выдержать?»

В ходе беседы необходимо:

- донести до педагогов мысль, что в произошедшем есть большая доля их ответственности и принципиально важно меняться не только детям, но и им, менять систему приоритетов, ценностей, может быть, стиль взаимодействия, систему поощрений и наказаний, организовать новые виды деятельности детей, вместе с ними разрабатывать правила класса, обеспечивающие безопасность всем (и жертвам, и преследователям, и сотрудам);

- донести до обучающихся мысль, что травля – это групповое явление, одна из форм поведения группы, дать однозначную оценку этому явлению:

«Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, кто-то кому-то может казаться совсем неправильным, но это не повод обижать и травить друг друга. Разумные люди способны научиться быть и работать вместе». Побудить учащихся к совместному решению проблемы: проблема общая, давайте вместе ее решать.

Прием «Мой вклад в «болезнь» класса / группы»

Предложить детям оценить, каков их личный вклад в болезнь класса под названием «травля»: 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Например, пусть все напишут на листах, сколько баллов они поставили бы себе, и одновременно поднимут их. При этом ни в коем случае нельзя уличать агрессоров, поставивших себе низкие баллы. Наоборот, следует акцентировать внимание на том, что все в классе/группе (или почти все) считают, что жестокое обращение (травля) – это плохое и недопустимое явление. Таким образом моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, а оценкой самих детей. Если же дети

просто прогнуться под формальные требования педагога, результат не будет прочным. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить договор (работа проводится совместно с классным руководителем). Вместе с детьми формулируются, обсуждаются, принимаются путем голосования, письменно закрепляются в виде договора(с подписями каждого учащегося) и вывешиваются на видное место правила жизни в классе. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

Примеры правил

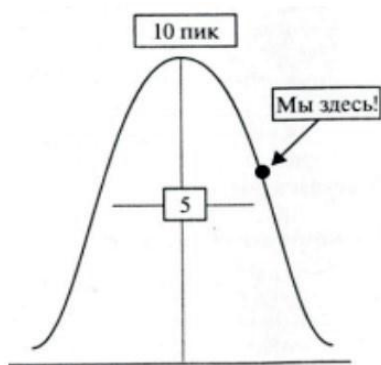
- У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга.
- У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся – их разнимают или тут же сообщают взрослым.
- Если мы видим, что невольно задели и обидели человека, то немедленно прекращаем делать то, что мы делали.

Приемы «Счетчик травли» и «График температуры в классе» как формы мониторинга и поддержки позитивных изменений

Очень важно отслеживать изменения в классе на протяжении не менее 3 месяцев. Классный руководитель должен регулярно (а педагог-психолог периодически – у классного руководителя и детей) спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли»: какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, какой сегодня был день. А также сделать «график температуры в классе». На первых порах раз в неделю обсуждать полученные результаты и способы улучшения показателей. При этом главная роль должна отводиться детям – педагог участвует в обсуждении только как модератор. Также очень важно озвучивать все позитивные изменения и хвалить ребят за это. Для поддержания позитивных изменений можно делать коллажи про «хронику выздоровления», ставить спектакли, сочинять сказки и т.д.

«Методика «Альпинист»

В ней происходит наглядное определение степени сплоченности/разобщенности класса. На доске делается рисунок и поясняется: «Итак, представьте себе, что каждый из вас альпинист. Альпинист – это человек, покоряющий горные вершины. Да, кстати, а какая самая высокая в мире? (ответы детей) – Эверест! Его высота почти 10 тысяч метров – 10 километров! По-настоящему дружный класс – это коллектив, где все помогают друг другу, не сплетничают и не обзываются, это как пик, вершина горы. Какой высоты достигли вы? Группа альпинистов – это твои одноклассники... (от 1 до 10), подумайте и ответьте». Баллы каждого учащегося суммируются и делятся на количество опрошенных. Получается средний балл. Этот балл озвучивается, и на доске делается соответствующая отметка.



Педагогу-психологу следует помочь классному руководителю продумать виды деятельности в классе, где каждый учащийся смог бы получить признание в чем-то своем, смог быть полезным и ценным в группе. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Индивидуальный (анонимный) опросник для выявления случаев буллинга в школе

Данный инструмент используется для сбора информации о случаях насилия среди учащихся. Этот опросник анонимен, и означает, что учащиеся могут свободно и откровенно отвечать на вопросы, не опасаясь раскрытия своей личности. Такие опросники помогают школьным администрациям, педагогам и психологам получить представление о масштабах проблемы насилия в школе и принять меры для ее предотвращения и урегулирования. Обычно в таких опросниках содержатся вопросы о частоте случаев, его типах, местах, где он происходит, реакции учащихся на происходящее, а также о предложениях по улучшению обстановки и предотвращению буллинга в школе.

1. Какие ситуации возникают на уроках или во время перемены, которые заставляют тебя чувствовать себя неудобно или беспокояно?
2. Есть ли у тебя друзья в школе? Если да, то как они себя ведут по отношению к тебе и другим детям?
3. Были ли случаи, когда кто-то из твоих одноклассников или старшеклассников говорил или делал что-то, что тебя обидело или испугало?
4. Какие слова или выражения к тебе обращали, которые ты чувствуешь как оскорбления или угрозы?
5. Какие места в школе или во дворе вызывают у тебя тревогу или желание их избегать?
6. Как ты чувствуешь себя во время обеденного перерыва? Есть ли кто-то, кто мешает тебе спокойно поесть или пообщаться с друзьями?
7. Каковы твои впечатления от уроков и общения с учителями? Есть ли ситуации, когда ты чувствуешь себя недооцененным?
8. Как ты проводишь время после школы? Есть ли случаи, когда ты избегаешь определенных мест или ситуаций из-за страха или тревоги?

Методики и приемы работы с участниками ситуаций жестокого обращения (травли)

(для детей-жертв насилия среднего и старшего звена)

Методика «Дневник буллинга»

Данная методика помогает потенциальным жертвам школьной травли защитить себя, так как обидчик боится гласности. В «Дневнике буллинга» ребенок фиксирует каждый акт вербальных (оскорбления, насмешки, пренебрежительные и уничижительные высказывания, ярлыки) и невербальных (толчки, пинки, удары, срывание головного убора, жестокие игры) издевательств с указанием места, времени, свидетелей. Схему дневника можно разместить в классном уголке, школьном стенде, уголке психолога (социального педагога) или на сайте учреждения. Дневник является основанием для проведения работы с участниками инцидента и принятия управленческих решений администрацией учреждения. Следует помнить, что оригинал Дневника обидчику не показывается.

Прием «Птичий двор» (для агрессоров, родителей детей-обидчиков)

Напомнив детям отрывок из сказки «Гадкий утенок», в котором описана травля, можно сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком потом все будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он в этой истории. Среди вас есть желающие быть злобными курами? Каков ваш выбор?» Этот же прием может помочь родителям осознать, что их дети находятся в роли злобных кур, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность.

Методика «Без обвинений» (вариант С. Кривцовой)

Цель методики: прекратить ситуацию жестокого обращения (травли) и помочь пострадавшему ребенку силами помощников сверстников (включая агрессоров). Проводить методику следует педагогу, от которого дети-участники не находятся в непосредственной зависимости (педагогу-психологу, социальному педагогу, заместителю директора).

Этап 1. Подготовка

1.1. Беседа с пострадавшим, выяснение ситуации (что происходит, кто участвует в травле, собственные ресурсы ребенка и ресурсы его ближнего окружения по урегулированию ситуации).

Примерные вопросы

Сколько времени уже длится эта ситуация? Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения?

Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило? Кто в этом участвовал? Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал? Какой была твоя жизнь в это время? Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда? Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?

Серьезно отнестись к состоянию ребенка, его страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги. На основе полученной информации специалист, применяющий метод, вместе с классным руководителем формирует группу помощников.

1.2. Получение согласия ребенка на встречу с группой помощников.

1.3. Беседа с родителями пострадавшего ребенка для определения их

позиции, формирования доверительных отношений, информирования о возможностях метода «Без обвинений» и получения их разрешения на применение методики.

1.4. Подготовка и информирование учителей, формирование группы, в которую входят как агрессоры, так и нейтральные ребята – мальчики и девочки (примерно 6 человек).

Этап 2. Проведение

1.5. Встреча с группой помощников

Объяснение сути проблемы: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой. Мне нужна помощь, и я обращаюсь к вам».

Совместно с этими «избранными» ребятами осуществляется поиск персональных предложений – решений по прекращению жестокого обращения (травли).

Например, никого не обвинять; не дискутировать по поводу прошлого; никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее; определить, что может сделать каждый человек из группы; передать ответственность группе («Вы сможете это сделать»).

1.6. Вторая беседа с пострадавшим примерно через неделю (узнать, какие произошли перемены и какое сейчас самочувствие, еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию есть у ребенка).

1.7. Последующие беседы (через неделю) с каждым из членов группы (индивидуальные или с группой):

Как у тебя прошла эта неделя? Что тебе удалось сделать из того, что запланировал? Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)? Что ты можешь сказать о других помощниках из группы? Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации? Что можно было бы еще улучшить? Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, снова провести индивидуальные беседы. Если видны успехи, повторить встречи через 3 и 6 недель для подведения итогов.

1.8. Поддержание контакта с семьей пострадавшего и учителем: через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения, и предложить пострадавшему и его семье при необходимости обращаться за помощью.

1.9. *Заключительная встреча* (примерно через 2 месяца): вместе с группой посмотреть, что изменилось за это время, и отметить успехи (например, чаепитием).

Методика «Доброта» (для работы с агрессивными детьми /группой или классом)

Обучающимся дается установка «В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям» и задание

«Сейчас каждому из вас нужно сказать добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго, хорошего о своих одноклассниках? Ваш рассказ должен быть кратким и по существу. (Для того, чтобы каждый учащийся услышал добрые

слова, можно сделать карточки с именами и вытягивать их по очереди).

Методика «Ода о себе» (для повышения самооценки пострадавших детей)

Ребенку (подростку) предлагается взять лист бумаги. Успокоиться, расслабиться, при необходимости посмотреть на себя в зеркало. Написать себе хвалебную оду. Хвалить себя! Желать себе добра, здоровья, успехов в делах, учебе и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5–10 слов в прозе или в стихах. Написать себе несколько од. Выбрать из них ту, которая нравится больше всего. Красиво переписать ее, если можно – поместить в рамочку и повесить (поставить) на видном месте. Каждое утро прочитывать эту оду вслух или мысленно. Почувствовать, как при чтении оды повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами и окружающий мир становится светлым и радостным.

IX. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

(для детей-жертв насилия среднего и старшего звена)

Развитие социально-эмоциональных навыков у детей – важный аспект их воспитания, помогающий им успешно взаимодействовать с окружающими и справляться с эмоциональными вызовами. Вот несколько занятий с элементами тренинга, направленных на развитие этих навыков.

Занятие 1. Эмпатия и эмоциональная осознанность

Цель: развитие способности понимать и разделять чувства других.

1. Приветствие и настрой (5 мин.)

- Краткое приветствие и обсуждение целей занятия.

2. Разминка: «Мой день в эмоциях» (10 мин.)

- Каждый участник коротко описывает свой день, выделяя три эмоции, которые он переживал.

3. Основное упражнение: «Эмпатический круг» (25 мин.)

- Участники садятся в круг.
- Один подросток рассказывает о каком-то важном для него событии.
- Остальные пытаются понять и описать, что чувствовал рассказчик, и предложить способы поддержки.
- Обсуждение: как участники определяли чувства и насколько легко было понять рассказчика.

4. Рефлексия и завершение (10 мин.)

- Обсуждение, что нового узнали участники о себе и других.
- Подведение итогов и прощание.

Занятие 2. Самоконтроль и управление эмоциями

Цель: развитие навыков управления своими эмоциями и поведением в стрессовых ситуациях.

1. Приветствие и настрой (5 мин.)

- Обсуждение целей занятия.

2. Разминка «Три глубоких вдоха» (10 мин.)

- Участники выполняют упражнение на дыхание для снятия

напряжения.

3. Основное упражнение: «Стоп-кадр» (30 мин.)

- Ведущий рассказывает историю или показывает видео с напряженной ситуацией.
- В момент наибольшего напряжения ведущий говорит «Стоп!» и предлагает участникам обсудить, что чувствует герой и как он может справиться с ситуацией.
- Участники обсуждают возможные стратегии и выбирают наиболее эффективную.
- *Обсуждение:* какие методы управления эмоциями могут быть полезны в реальной жизни.

4. Рефлексия и завершение (10 мин.)

- Участники делятся своими впечатлениями и выводами.
- Подведение итогов и прощание.

Занятие 3. Навыки общения

Цель: развитие эффективных навыков общения и взаимодействия с окружающими.

1. Приветствие и настрой (5 мин.)

- Обсуждение целей занятия.

2. Разминка «Комплименты по кругу» (10 мин.)

- Участники по очереди говорят комплименты друг другу, чтобы создать позитивную атмосферу.

3. Основное упражнение «Активное слушание» (30 мин.)

- Участники работают в парах. Один рассказывает о каком-то событии, второй слушает и задает уточняющие вопросы.
- Затем они меняются ролями.
- *Обсуждение:* что помогало лучше понять партнера? Какие техники слушания использовались?

4. Рефлексия и завершение (10 мин.)

- Участники делятся своими мыслями о том, что нового узнали о навыках общения.
- Подведение итогов и прощание.

Занятие 4. Работа в команде

Цель: развитие навыков сотрудничества и командной работы.

1. Приветствие и настрой (5 мин.)

- Обсуждение целей занятия.

2. Разминка «Назови друга» (10 мин.)

- Участники по очереди называют имя другого участника и говорят что-то хорошее о нем.

3. Основное упражнение: «Постройка башни» (30 мин.)

- Участники делятся на группы и получают задание построить башню из бумаги и скотча за ограниченное время.
- *Обсуждение:* как распределялись роли в команде? Какие стратегии сотрудничества использовались?

4. Рефлексия и завершение (10 мин.)

- Участники обсуждают, как они работали в команде, что было сложным, что помогло.
- Подведение итогов и прощание.

Эти занятия помогут подросткам развивать важные социально-эмоциональные навыки, которые пригодятся им в повседневной жизни и в будущем.

Занятие 5 на развитие эмпатии: «Чувствую, понимаю, помогу»

Ситуация: ученик получил плохую оценку на важном тесте и очень расстроен. Он чувствует, что подведет родителей, и боится их реакции.

1. Участники делятся на пары.
2. Один из пары рассказывает о какой-то ситуации, которая вызвала у него сильные эмоции.
3. Второй участник внимательно слушает, стараясь понять чувства партнера.
4. После рассказа второй участник пробует озвучить, что он понял о чувствах первого, и предложить способ, как можно было бы поддержать в такой ситуации.
5. Обсуждение в группе: как это упражнение помогло понять чувства других людей.

Занятие 6 «Эмоциональное зеркало»

Участники делятся на пары. Один из пары выражает определенную эмоцию (радость, грусть, злость), а второй должен ее отразить, повторив мимику и жесты партнера. Затем они меняются ролями.

Обсуждение: насколько легко было отражать эмоции партнера? Какие эмоции было труднее всего выразить?

Это занятие поможет подросткам развить навыки распознавания и выражения эмоций, а также улучшить понимание и эмпатию по отношению к другим. Практика эмоционального зеркалирования способствует развитию невербального общения и эмоциональной осознанности.

Занятие 7. «Письмо от имени другого»

Участникам предлагается написать письмо от имени какого-то известного персонажа или кого-то из знакомых, выражая его чувства и мысли по поводу какой-то ситуации.

Обсуждение: что помогло лучше понять чувства другого человека?

Какие трудности возникли?

Пример письма от имени другого:

«Дорогие родители,

Сегодня я получил оценку за тест по математике, и она оказалась ниже, чем я ожидал. Я чувствую себя очень разочарованным, потому что много готовился и надеялся на лучший результат. Меня также беспокоит, что вы можете быть расстроены или разочарованы мной...»

Это занятие помогает подросткам развивать эмпатию и навыки письма, учит их глубже понимать чувства других людей и выражать их в письменной форме. Такое упражнение также способствует улучшению навыков активного слушания и коммуникации.

Занятие 8. «Игра на невербальное общение»

Участники общаются друг с другом без слов, используя только мимику, жесты и позы для передачи сообщения.

Примеры сценок

- Встреча старых друзей.
- Разговор о приятной новости.
- Ссора и примирение.

- Подготовка к сюрпризу.

Обсуждение: насколько легко было понять друг друга? Какие жесты были наиболее информативными?

Это занятие помогает подросткам развивать навыки невербального общения, учит их лучше понимать и выражать эмоции без слов. Такие навыки важны для улучшения межличностного общения и создания более глубоких эмоциональных связей.

Занятие 9. «Сотрудничество и командная работа»

План занятия

1. Игра «Строительство башни» (20 мин.)

- Участники делятся на группы и получают набор материалов (например, бумагу, скотч, веревки). Их задача – построить самую высокую и устойчивую башню за ограниченное время.
- Обсуждение: Как распределяли роли? Какие трудности возникли? Что помогло эффективно сотрудничать?

2. Упражнение «Командный круг» (15 мин.)

- Участники встают в круг, держась за руки. Их задача – передать обруч по кругу, не размыкая рук.

• *Обсуждение.* Как чувствовали себя в процессе выполнения задания? Какие навыки помогли успешно выполнить задачу?

Эти занятия помогут детям и подросткам развить ключевые социально-эмоциональные навыки, необходимые для успешного взаимодействия в различных социальных ситуациях. Данный инструмент способствует созданию поддерживающей и гармоничной атмосферы в школьном коллективе, улучшает взаимоотношения между учащимися и помогает им лучше справляться с жизненными ситуациями.

X. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организация психологической службы для поддержки жертв насилия в школе представляет собой важный и многогранный процесс, требующий систематического подхода и тесного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Введение такой службы в структуру образовательного учреждения направлено на создание безопасной и поддерживающей среды, способствующей не только восстановлению пострадавших, но и предотвращению случаев насилия в будущем.

Основной целью психологической службы является оказание квалифицированной помощи жертвам насилия, что включает эмоциональную поддержку, психологическую реабилитацию и социальную адаптацию. Это требует от специалистов не только высокого уровня профессиональных знаний и навыков, но и способности к эмпатии, умения выстраивать доверительные отношения с детьми и подростками. Важным аспектом является обеспечение конфиденциальности и безопасности в процессе оказания помощи, что способствует формированию доверия у пострадавших и их близких.

Для эффективной работы службы необходимо проводить регулярную оценку потребностей учащихся и образовательного учреждения в целом. Это включает

анализ ситуации с насилием в школе, опросы учащихся, родителей и педагогов, а также мониторинг случаев насилия. На основе полученных данных разрабатывается план действий, который должен включать профилактические меры, программы поддержки и восстановительные мероприятия.

Формирование команды специалистов является ключевым этапом в организации психологической службы. Важно, чтобы в команду входили квалифицированные психологи, социальные работники и педагоги, прошедшие специальное обучение по работе с жертвами насилия. Обучение и повышение квалификации персонала должно быть непрерывным процессом, включающим семинары, тренинги и супервизии.

Работа психологической службы должна строиться на принципах доступности, конфиденциальности и индивидуального подхода. Важно создать условия, при которых учащиеся могут обращаться за помощью без страха быть осужденными или подвергнутыми дополнительным травмам. Регулярные индивидуальные и групповые консультации, программы психологической поддержки, а также мероприятия по развитию эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции должны стать неотъемлемой частью работы службы.

Профилактическая работа является важным компонентом деятельности психологической службы. Организация тренингов и семинаров для учащихся, родителей и педагогов по вопросам профилактики насилия, развитие навыков ненасильственного общения и разрешения конфликтов способствуют созданию безопасной и поддерживающей школьной среды. Образовательные программы, направленные на развитие эмоционального интеллекта, помогают учащимся лучше понимать свои эмоции и эмоции других, что снижает вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

Важным аспектом является взаимодействие с внешними организациями, такими как правоохранительные органы, медицинские учреждения и неправительственные организации. Это обеспечивает комплексный подход к решению проблемы насилия, позволяет привлекать дополнительные ресурсы и специалистов, а также оказывать пострадавшим необходимую юридическую и медицинскую помощь.

Мониторинг и оценка эффективности работы психологической службы являются необходимыми условиями для ее успешного функционирования. Сбор и анализ обратной связи от учащихся, родителей и педагогов, регулярный пересмотр и корректировка программ и методов работы на основе полученных данных позволяют оперативно реагировать на возникающие проблемы и улучшать качество оказываемых услуг.

Эффективная организация психологической службы в школе требует комплексного и системного подхода, активного взаимодействия всех участников образовательного процесса и непрерывного совершенствования методов работы. Следование данным методическим рекомендациям позволит создать в школе атмосферу поддержки и доверия, помочь жертвам насилия справиться с последствиями травмы и предотвратить случаи насилия в будущем.

Создание психологической службы – это инвестиция в благополучие и безопасность учащихся, которая приносит свои плоды в виде улучшения

психоэмоционального состояния детей, повышения их учебной мотивации и успеваемости, а также укрепления позитивного микроклимата в школе. Комплексная поддержка жертв насилия и систематическая профилактическая работа способствуют формированию у учащихся навыков здорового и безопасного общения, что в долгосрочной перспективе способствует развитию гармоничных и успешных личностей.

В заключение, можно отметить, что методические рекомендации по организации психологической службы для поддержки жертв насилия в школе предоставляют четкие и практические шаги для создания эффективной системы помощи. Реализация этих рекомендаций требует времени, ресурсов и усилий, но результатом станет создание безопасного и поддерживающего пространства для всех учащихся, что является важнейшим приоритетом для любого образовательного учреждения.

Приложения для использования в практической деятельности психологической службой организации образования

Приложение 1

Материалы для родительского собрания

Анкета для родителей

Отметьте выбранный ответ.

1. Ваш ребенок эмоциональный? Да / нет.
2. Умеет ли радоваться ваш ребенок? Да / нет.
3. В каких случаях ваш ребенок не может скрыть радости?

4. Считаете ли необходимым сохранить радостное, удовлетворенное состояние ребенка? Да/нет.
5. Покажите, как вы это делаете?

6. Показывает ли ваш ребенок отрицательные эмоции? Да/нет.

7. Покажите, в каких ситуациях он это делает

8. Покажите, как вы помогаете ребенку победить отрицательные эмоции

9. Связаны ли отрицательные эмоции ребенка в основном с учебной, школой? Да/нет.

10. Боится ли ваш ребенок говорить о неудачах в учебе? Да / нет.

11. Считаете ли важным обсуждение отрицательных эмоций учащихся на родительском собрании? Да/нет.

Анкета для детей

Отметьте выбранный ответ.

1. Знаете ли вы как нужно радоваться? Да/нет.

2. Что может быть причиной радости?

3. Умеете ли вы радоваться достижениям друга или другого человека? Да / нет.

4. Часто ли вы грустите? Да / нет.

5. Что может быть причиной грусти?

6. Если вы грустите, сможете сказать об этом другому? Да /нет.

7. Боитесь получить плохую оценку? Да / нет.

8. Если потерпите неудачу в школе, чего боитесь?

9. Боитесь ли вы на уроке? Да/нет.

10. В каких ситуациях испытываете страх?

11. Боитесь ли вы сказать родителям о плохой оценке? Да / нет.

12. Наказывают ли вас за плохую оценку? Да / нет.

Тест для родителей
Оценивание склонности к конфликту
(По методике В. А. Алексеенко)

Инструкция. Вы должны дать ответ на 10 пар утверждений, посвященных самооценке. Ответ дается через обозначение одной из цифр между 7 и 1, расположенных в среднем столбце. Цифра 4 средняя отметка. Если 7 является высшим баллом для каждого утверждения, то 1 обозначает отсутствие такого характера у ребенка. Отмечайте кругом ваши баллы.

Склонен к спорам	7 6 5 4 3 2 1	Далек от споров
Он передает свои выводы с видом, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы он передает спокойно и тихим голосом
Он верит, что выиграет, если будет говорить решительно и выступать Против	7 6 5 4 3 2 1	Считает, что проиграет, если будет против
Не обращает внимания на то, что другие не воспримут его аргументы	7 6 5 4 3 2 1	Он задается вопросом, не останутся ли его аргументы отвергнутыми другими
Обсуждает спорные вопросы при противнике	7 6 5 4 3 2 1	Обсуждает спорные вопросы, когда нет противника
Не боится оказаться в пучине ожесточенного спора	7 6 5 4 3 2 1	Избегает спора
Считает, что нужно показывать характер во время споров	7 6 5 4 3 2 1	Считает, что во время дискуссии нельзя поддаваться эмоциям
Во время споров не упускает свое	7 6 5 4 3 2 1	Отступает во время споров
Считает, что спорный вопрос решить легко	7 6 5 4 3 2 1	Считает, что спорный вопрос решить нелегко
Считает нормальным, что во время ссоры можно сильно разозлиться	7 6 5 4 3 2 1	Если сильно разозлится, считает себя виноватым

Итоговый балл _____

Объяснение результатов. Суммируйте отмеченные баллы (отмеченные кругом) и сделайте свой график. Отклонение (от 4-х) налево обозначает предрасположенность к конфликтам, направо – склонность избегать споров.

Посчитайте отмеченные вами баллы.

70 баллов – очень высокий уровень конфликта; 60 баллов – высокий;

50 баллов – склонен к конфликтам;

11-15 баллов – показывает склонность избегать конфликтные ситуации.

Приложение 3

Памятка для родителей Правила взаимоотношений с ребенком во время конфликта

Занять позицию слушателя:

- проявите терпимость: не перебивайте ребенка, не мешайте;
- прежде чем сказать что-либо подумайте, убедитесь, что хотите сказать именно это;
- не забывайте, что ваша главная задача как слушателя, выяснить, что лежит у ребенка за душой, помочь ему;
- не оценивайте ребенка: если вы начнете его оценивать, он будет защищаться, могут возникнуть противоречия. Постарайтесь, понять его всем сердцем;
- не давайте советов: будет правильно, если скажете, когда он сам попросит, конечно, не легко остановить себя, когда видите, что ребенок ошибается.

Занять позицию говорящего:

- не говорите, что все это произошло по его вине, и вообще не обвиняйте никого в произошедшем;
- не говорите о том, что думаете о его мнении, желаниях, пока он сам не попросит;
- не говорите о своих действиях, чувствах, о своем мнении; покажите это на деле, своим примером. Только после этого можно ожидать, что ребенок поступит также;
- не характеризуйте личность ребенка словами «безразличный, эгоист, неопытный, еще ребенок и др.»;
- избегайте слов «всегда, никогда», когда даете характеристику его поведению, приводите в пример только те факты и события, которые остались в вашей памяти и памяти ребенка.

Приложение 4

Памятка для родителей по профилактике насилия в отношении детей и подростков

Как можно избежать унижений ребенка дома?

- В отношениях с ребенком нужно знать, какие действия (бездействие) рассматриваются как строгость, жестокость.
- Реально оценивайте свои отношения с ребенком, бывают ли случаи, когда считаете себя виноватым за какое-нибудь действие?

- Хорошо подумайте, бывает ли так, что обвиняйте себя. Как вас наказывали в детстве? Как наказываете вы?
- Постарайтесь применять альтернативные методы, учитывая советы и предложения психологов. Если поняли, что виноваты вы, не теряйте время и исправьте это.

Рекомендации для родителей по установлению положительных, свободных взаимоотношений с ребенком

1. Ничего не предпринимайте, если вы раздражены. Подождите, пока не придете в себя. Посмотрите на проблему со стороны, принимайте решение не спеша, хорошо подумав.
2. Приведите личные дела в порядок, решите все вопросы. Если у вас нет никаких забот, то и с ребенком сможете хорошо поговорить.
3. Пусть ребенок почувствует и вашу доброту, и вашу настойчивость.
4. Дайте вашему ребенку возможность и право выбора для принятия вашего мнения.
5. Дайте возможность вашему ребенку столкнуться с ошибками от своего поступка, исправить их.
6. Избегайте множества запретов в семье.
7. Во время критики ошибок, дайте почувствовать, что ваши взаимоотношения не изменились.

Приложение 5

Педагогический совет по профилактике насилия в учреждении образования

Цель: развитие профессиональной компетенции педагогических сотрудников организации образования по профилактике насилия.

Вводная часть. Просмотр видеоролика

Практически в каждой организации образования есть учащиеся, которые становятся объектами издевательств, насмешек, запугивания. Школьное насилие не является чем-то временным или преходящим. Терпеть страдания может продлиться на несколько лет, вплоть до окончания школы. Самое главное, что любой ребенок или взрослый (учитель) может оказаться в группе риска. Что это за явление, почему их назвали жертвами насилия?

Основная часть

Многие психологи, социологи дают разные определения насилию. Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвейс определяет буллинг как стереотип детских отношений, в котором говорится, что некоторые люди неоднократно сталкиваются с умышленным причинением вреда себе со стороны кого-то другого или членов какой-то группы. Это особенно распространено среди подростков. Запугивание – это психологическое давление, которое постоянно вызывает стресс у жертвы.

Школьное насилие отличается своей жестокостью, неумолимостью. Запугивание происходит не между равными друг другу, а между сильными и слабыми людьми. Цель запугивания, насилия – пытать жертву, вселять страх, унижать, заставить сделать то, что говорит. О насилии в организациях образования

уже давно говорят в разных странах. К сожалению, у нас хоть и говорят, но еще нет специальных исследований.

Основные компоненты насилия

1. Это агрессивное или отрицательное поведение.
2. Постоянно осуществляющееся.
3. Неравные силы.
4. Умышленное действие.

Существуют такие виды насилия (вкратце).

Виды	Что оно включает
Физическое Насилие	Избиение, толкание, подножки, подзатыльники, пинки и т. д.
Эмоциональное (психологическое) насилие	Шантаж, насмешки, унижающие прозвища, критические замечания, односторонняя оценка учителей, унижение, издевательства при других, вынуждение, дискриминация, сквернословие.
Половое насилие	Это аморальный поступок, совершаемый путем принуждения человека к половым отношениям вне желания и воли человека, угрожающий свободе человека, а также путем обмана или запугивания несовершеннолетних.
Экономическое Насилие	Изъятие личных вещей, вымогательство, изъятие денег, порча имущества.
Кибербуллинг	
Использование телефона	Регулярно звонить или отправлять сообщения с целью запугивания, унижения, шантажа. (Может быть анонимным) Насильник снимает фото, видеоматериалы и публикует их в интернете.
Использование E-mail (эл. почта)	Отправка вредных и неприятных сообщений.
Социальное насилие	Писать постыдные комментарии в сетевые сообщества, на картинках, стенах Распространение неприличных фотографий и снимков. Взлом чужого аккаунта, использование в целях очернения другого человека. Создание специальной группы для отстранения, унижения конкретного человека.
интернет - портал	Публикация видеосъемок в интернете, которые позорят другого человека.

Отличительные признаки насилия

- Если дети в классе не любят одного ребенка, у него нет друзей, его неохотно вовлекают в игру, но не запугивают его, это не насилие. Просто непривлекательность, неуживчивость ребенка. Такие дети могут быть одинокими, но не живут в страхе. А если будет насилие, ребенок будет разочарован.
- Если дети обижаются и даже ссорятся, сегодня бьет один, завтра другой, но дальше вместе играют в футбол, это тоже не насилие, это просто ссора, конфликт. В юношеском возрасте невозможно избежать ссор, драк. Иногда таким образом ребенок учится защищаться, быть настойчивым, решать личные проблемы. Может прийти к сделке и научиться мириться. Казахи говорят, что «мужчины не становятся друзьями не поспорив». А в насилии не бывает драки, решения проблем, тем более примирения. Только – демонстрация силы.
- Если один ребенок причиняет боль, дразнит другого, а остальные не поддерживают его, осуждают его действия, сочувствуют пострадавшему ребенку, что также не является насилием. Здесь проблема агрессивного поведения конкретного ребенка.

Причины запугивания в организации образования

➤ Есть ряд факторов, способствующих усилению проблемы запугивания в детских коллективах. Этому во многом способствует воспитание в семье и микроклимат школы, которую посещают дети. В перерыве, в свободное время дети остаются без присмотра.

➤ Проблемы с успеваемостью и отговорки учителя и родители приписывают плохую успеваемость ребенка из-за непослушания, недисциплинированности, глупости и показывают бессилие. В свою очередь, они очень раздражительны. Плохую успеваемость они компенсируют гневом. То есть преследуют цель скрыть свое агрессивное поведение.

Люди, имеющие отношение к насилию

«Агрессор» – это человек, который преследует, угрожает, насилует жертву.

«Жертва» – это человек, который подвергается агрессии.

«Защитник» – это тот, кто поддерживает жертву, пытается защитить ее от агрессии.

«Последователь» – это человек на стороне агрессора, который не принимает непосредственного участия в издевательствах, но не мешает им.

«Свидетель» – это человек, который полностью знает о ситуации насилия, но сохраняет нейтралитет.

Групповое задание для учителей: учителей нужно разделить на три группы. Ваша задача – выявить типичные черты учащихся, склонных быть

«агрессорами» издевательства, их жертвами, а также учащихся, склонных быть сторонними наблюдателями.

Группа 1. «Психологический портрет буллера (агрессора)». Особенности поведения. Эмоциональные особенности. Социальная среда.

Группа 2. «Психологический портрет жертвы». Особенности поведения.

Эмоциональные особенности. Социальная среда.

Группа 3. «Психологический портрет свидетеля». Особенности поведения.

Эмоциональные особенности. Социальная среда.

Психологические портреты участников насилия

Буллерами являются:

- дети, воспитывающиеся в неполных семьях (матери-одиночки);
- дети из семей с отрицательными взглядами на жизнь;
- дети из состоятельных семей, дети, родители которых занимают руководящие должности;
- дети из недружных семей;
- дети с низкой терпимостью к стрессу;
- дети с низкой успеваемостью;
- дети, претендующие на роль лидера в классе, активные и общительные;
- агрессивные дети, которые используют слабых для самоутверждения;
- дети, которые хотят быть в центре внимания;
- надменные дети, которые делят детей на «своих» и «чужих» (это тоже результат семейного воспитания);
- максималисты, не желающие прийти к соглашению;
- дети, не умеющие брать ответственность за свое поведение, неконтролирующие себя;
- невоспитанные дети с плохим поведением.

Для буллеров характерны:

- задор, принудительность,
- вспыльчивость;
- эмоциональная неустойчивость;
- высокая самооценка;
- злобность (агрессивность);
- несоблюдение общепринятых норм и правил, отсутствие коммуникативных навыков;
- склонность лгать или обманывать;
- любит обращать на себя внимание на уроке, спорит с учителем, когда получает плохую оценку;
- управляет своим окружением, многие дети его боятся, лебезят;
- жалобы на его поведение поступают как от детей, так и от взрослых;
- не может контролировать свое поведение как его сверстники;
- не посещает занятия, сопровождает сверстников из другой школы, другого района;
- является частью небольшой девиантной группы, которая пугает класс или школу;
- не участвует в общественно-полезных работах, воспринимает это как признак слабости.

Часто насильнику в осуществлении своей агрессии помогают дети-последователи.

Поведение свидетелей. Дети:

- в них сидит страх, как бы я сам не попал в такую ситуацию («Слава богу, не я»), бессилие, из-за которого не могут помочь жертве, то есть они боятся последствий;
- предпочитают не вмешиваться, потому что думают о своем спокойствии;
- могут захотеть присоединиться к преследованию или наоборот...
- Взрослые: естественная реакция взрослых на факты насилия:
- поддавшись сильному гнев, порываются немедленно вмешаться;
- страх, отчаяние, беспомощность, что я могу испортить, взрослые не знают, как это остановить;
- игнорирование фактов. Оправдание: «я ничего не видел», «ко мне никакого отношения не имеет». Пусть ответственные люди ответят сами, прощение.

Пострадавшие. Любой из детей может стать жертвой насилия. Все же:

- физические недостатки – слабослышащие, дети с плохим зрением, которые носят очки или же со слабым здоровьем, из-за этого являются слабее своих сверстников;
- особенности поведения – дети с замкнутым, чувствительным, застенчивым, тревожным или пылким поведением. Активные дети общительны, участвуют в беседах, играх других, навязывают свое мнение, не хватает терпения дожидаться своей очереди, раздражают своих сверстников. Таким образом могут попасть в буллинг;
- особенности внешности – все, что отличает ребенка от толпы: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, необычная форма головы, масса тела (полная или худая);
- плохие социальные навыки – дети, которые допускают ошибки в общении, самовыражении. Такие дети не могут защитить себя от насилия, насмешек и обид, часто не имеют ни одного близкого друга и более успешно общаются со взрослыми, чем со сверстниками;
- боязнь ходить в школу – есть такие, которые не хотят ходить в школу из-за низкой успеваемости. Снижается интерес к отдельным предметам. Другие воспринимают это как беспокойство, неуверенность;
- отсутствие опыта жизни в коллективе – (домашние дети) – дети, которые не были в детском дошкольном коллективе, не имеющие навыков, позволяющих решить проблему общения;
- особенности здоровья – дети, имеющие много пороков в развитии, которые вызывают насмешки, подтрунивания со стороны сверстников: эпилепсия, заикание, нарушения речи и другие серьезные случаи;
- низкий интеллект и трудности в учебе – низкая способность может быть причиной ухудшения учебы ребенка. Низкая успеваемость формирует низкую самооценку: «я не могу победить» «я хуже других» и т. д., низкая самооценка может способствовать формированию роли жертвы в одном случае, а как вариант компенсации - насилия в другом. Таким образом, умственно отсталый или ребенок с плохой успеваемостью, может быть как жертвой школьного насилия, так и насильником. Самое страшное, что постоянное запугивание может спровоцировать попытку самоубийства или покушения на одного из преследователей.

Насилие наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы, но и

общему личностному развитию. Это очень опасное явление также для свидетелей. Они могут стать произвольными посыльными в руках буйных и крепких детей. Решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, постоянный страх оказаться на месте жертвы приводит к заниженной самооценке, потере самоуважения. Агрессоры понимают, что его можно использовать в личных интересах.

Обсуждение в группе

С каким конкретным случаем насилия вы столкнулись в школе? Как они проявились?

Что вам пришлось пережить?

Что сделали учителя в этом случае?

Какие бывают последствия насилия в общении детей?

Как предотвратить и побороть жестокость во взаимоотношениях детей?

Ролевая игра «Издательства в школе» (7 мин.). Участникам предлагается сыграть роль одного из случаев жестокого обращения между детьми. Один играет роль ребенка-насилыника, а другие входят в образ потерпевшего, последователя-сообщника, не участвующих свидетелей.

Затем участникам предлагается внести изменения, которые позволят остановить насилие.

Вопросы для обсуждения

Что вы испытали как пострадавший? Что пришло вам на ум? Какое желание у вас было? Что вы хотели изменить во время игры и как вы это сделали? Можно ли сравнить эту игру с вашей конкретной жизнью? Как повлияет это на вашу педагогическую деятельность?

Приложение 6

Психологический час

Тема: Протестуем против насилия

Для учащихся 5–8 классов

Ход урока

1. Что такое *насилие*? Что такое *буллинг*? Какие виды буллинга существуют?
2. Показ ролика (<https://youtu.be/LPWx4QqktT4>) О чем будет беседа на уроке? (О жестокости)
3. Мозговая атака: «Что такое насилие?» Ответы фиксируются на «Ассоциационной карте».

Буллинг деген не?

Буллинг (баланы жәбірлеу) – қорлау сипатындағы жүйелі (екі және одан көп) әрекеттер, қудалау немесе қорқыту, оның ішінде қандай да бір әрекетті жасауға немесе жасаудан бас тартуға мәжбүрлеуге бағытталған әрекеттер (1 тарау, 1 бап, 4-1 тармақ, ҚР 2002 жылғы 8 тамыздағы № 345-ІІ Заңы, 2022.14.07. өзгерістер мен толықтырулармен)



*күрделі жағдайларда буллинг топтық қылмыстың кейбір белгілерін қабылдауы мүмкін.

Буллинг (нанесение обиды, притеснение ребенка) – систематические действия (два и более), унижающего характера, направленные на преследование и запугивание, в том числе принуждение к каким-либо действиям или отказу от действия (Закон РК №345-ІІ с изменениями и дополнениями от 8.08. 2002 года, п. 4-1, ст.1, гл.1.).

Участники буллинга

Насильник (агрессор), наблюдатель (контролирующий), пострадавший (жертва буллинга)

В сложных случаях буллинг может принять некоторые признаки группового преступления.

Опираясь на информацию в интернете, исследователи считают, что насилие включает четыре основных компонента.

1. Это агрессивное и отрицательное поведение.
2. Это осуществляется постоянно.
3. Не имеет одинаковой власти над всеми участниками.
4. Это преднамеренное поведение.

Причины насилия:

1. месть;
2. зависть;
3. неприятное чувство;
4. восстановление справедливости;
5. борьба за власть;
6. подчинение лидеру;
7. нейтрализация противника;
8. самоутверждение.

4. Как вы думаете, какие формы могут быть использованы?

Создание кластера. Насилие в школе можно разделить на две формы.

1. Физическое – преднамеренные толкания, удары, побои, нанесение других телесных повреждений.

2. Психологическое – словесное унижение либо насилие через запугивание, наносящее психологическую травму, преследование, умышленные действия, приводящие к эмоциональной неуверенности.

Участники насилия:

- буллеры;
- жертвы буллинга;
- свидетели.

Литературный материал для творческого применения педагогами на занятиях, беседах с детьми, пострадавшими от насилия (рекомендации)

Легенда «Змея»

Давным-давно жила чудесная змея, она была ядовитая и злая. Однажды она встретила мудреца и удивленная его благими делами, потеряла свои злые качества. Мудрец посоветовал ей перестать причинять боль людям, и змея решила жить обычной жизнью, не причиняя никому вреда. Но как только люди узнали, что змея не опасна, они забросали ее камнями, таскали за хвосты начали издеваться над ней. Это было тяжело для Змеи. Мудрец, видя, что происходит, выслушал жалобу змеи и сказал: «Дорогая, я просил тебя не причинять людям боль и беспокойство. Но не сказал не шипеть и не пугать, чтобы защитить себя».

Мораль: нет ничего плохого в том, чтобы дать понять плохому человеку или врагу, что вы умеете противостоять злу. Просто будьте осторожны, когда вы это делаете. Также научитесь противостоять злу, не делая зла.

Рассказ «Два друга»

Однажды два друга рассорились, и один побил другого. Ему было больно, но ничего не сказав, он написал на песке «Сегодня я получил пощечину от самого лучшего друга». Они продолжили свое путешествие и спустились к озеру, чтобы искупаться. Друг, который получил пощечину чуть не утонул, его спас друг, который ударил его. Чуть не утонувший друг, когда пришел в себя, написал на камне: «Сегодня меня спас мой лучший друг».

Друг, который ударил своего друга, а затем спас его из воды спросил:

– Когда я обидел тебя, ты написал на песке, а теперь свою благодарность ты пишешь на камне. Почему?

На этот вопрос друг ответил так:

– Если кто-то нас обидел, мы пишем на песке, чтобы унесло ветром. Но когда кто-то делает что-то хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы его не смогли стереть.

Конечно, мы не сможем решить все проблемы сегодня, такие сложные вопросы не решаются спонтанно. Но мы не должны забывать, чтобы оставить за собой неизгладимый след, человечество должно совершать такие дела, которые можно было высечь на камне.

Рефлексия «Мой выбор». Что выбираете вы?

Допрос царя Петра

Ыбырай Алтынсарин

После завоевания города Риги царь Петр подарил князю Меншикову и графу Шереметьеву земли из завоеванных земель. Одна из таких подаренных земель оказалась землей одного простого человека из Риги, который обратился с заявлением к царю:

– Какой грех я взял на душу, чтобы отбирать мою землю?

Царь, выслушав его, сказал:

– Если считаешь себя правым, то судись.

Он подал заявление:

– Князь по имени Меншиков захватил мою землю.

Приняв заявление, присяжные привлекли к ответу Меншикова, он ответил, что земля была передана ему царем в награду. Присяжные сообщили об этом царю Петру, сам царь пришел на суд. Допросили и царя. Наконец, присяжные говорят:

– Царь Петр поступил неправильно – он отдал чужую землю в награду.

И вынесли решение вернуть землю хозяину.

Выслушав такое решение, царь встал и поцеловал присяжных в щеку:

– Да благословит вас Аллах за ваше справедливое решение, – сказал он и тут же добавил: – Когда даже я послушен закону, пусть другие даже не помышляют о непослушании!

Собака Полкан

Ыбырай Алтынсарин

Когда мы учились, в конюшне нашего учителя была огромная собака по имени Полкан. Однажды, мы смотрели в окно, к этому Полкану подошла маленькая собачка и начала лаять, кусать ногу и запрыгивать на него. Тогда сказал:

– Остановись, щенок, если не перестанешь беситься, Полкан тебе покажет. За то время, что мы смотрели, Полкан даже не пошевелился и не разозлился на покусы и заигрывания маленького щенка. Когда я поднял голову, сзади стоял учитель и слышал, что я говорил. Он сказал, глядя на меня:

– Видишь ли, у этого Полкана сердце мягче, чем у тебя. Когда ты играешь с детьми младше себя, ты в конце концов заставишь заплакать или обидишь кого-то из них. А Полкан, хоть он и пес, ему стыдно обижать слабого, поэтому он и не трогает щенка.

Приложение 7

Игры и упражнения для профилактики насилия

В школе происходят разные случаи. Где видели такого ребенка, который слушает то, что говорят, ходит тихо, следуя правилам?! Проблему не решить советами, руганью, чтением лекций. Мы считаем, что некоторые проблемы можно предотвратить, если классные руководители проводят такие игры, упражнения на воспитательных часах, а психологи, социальные педагоги на внеклассных мероприятиях.

Упражнение «Мы похожи»

Цель: показать, что даже случайно встретившиеся люди могут найти общий язык и понять друг друга.

Руководитель группы делит участников на пары. Пары пытаются найти что-то общее между собой. Это может быть внешний вид, интересы, место жительства, манера одеваться, вкусы, любимая еда и др. Затем пары объединяются в четверки, внутри которых также ищут общие черты. Затем можно создать группы из восьми человек и повторить игру.

«Один случай – три выхода»

Слова педагога-психолога: когда вы попали в неприятную ситуацию, у кого из вас возникла следующая мысль «Почему я не сказал иначе?», «Почему я не поступил по-другому?» Обычно трудно понять, что вы выбрали неправильный путь в каком-либо вопросе, или признать свою ошибку. Можно ли заранее подготовиться, чтобы избежать подобных ситуаций в будущем?

Инструкция. Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается в группе и ролевой игрой, заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить ситуацию, которую они пережили в ближайшее время и которую они сами хотят вспомнить (можно написать на бумаге) 5 минут.

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждый из них работает с какой-то ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три направления:

- Какая возможная реакция в этой ситуации?
- Какая реакция в данном случае наиболее провокационная, то есть обостряющая конфликт?
- Какая реакция самая приемлемая в этой ситуации?

В конкретном случае релевантная реакция должна быть оптимальной для участников. Она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы побеждают альтернативы, описанные в ролевой игре. Если наиболее вероятная реакция совпадает с наиболее провокационной, времени для двух альтернатив достаточно (20 мин.).

3. Педагог-психолог выбирает для демонстрации некоторые альтернативы. Можно объединить две группы, чтобы создать условия друг для друга (10 мин.). Вопросы и анализы:

В чем разница между альтернативными реакциями? Какая из них сработала, почему? Вам знакомы реакции или нет? Как отличить наиболее вероятную, наиболее провокационную и наиболее оптимальную реакцию?

Наиболее вероятная реакция будет «неработающей», «ничего не решающей». Если группа считает, что наиболее вероятная реакция – лучший выбор в данной ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, которые делают ее лучше. Какие навыки, стратегии мы используем, чтобы избежать наиболее провокационной реакции в той или иной ситуации?

Упражнение «Мои сильные стороны»

Инструкция педагога-психолога: У каждого из вас есть свои сильные стороны, вы умеете ценить себя. Эта черта дает вам чувство уверенности в своих силах и внутренней свободы. Напишите свои сильные стороны в первом столбце листа. А во втором столбце напишите те качества, которые вам не свойственны, но которые вы хотите развивать в себе. У вас есть 5 минут, чтобы составить список. Затем все выстраиваются в большой круг, каждый участник читает и описывает свой список. Каждому участнику дается 2 минуты на выступление. Слушатели могут попросить уточнить и дополнить некоторые данные, но не высказывают своего мнения. Вы не обязаны объяснять, что эти качества ваша сильная сторона. Вам достаточно, чтобы Вы были уверены в себе.

Примечание. Обсуждение желательно проводить при большом количестве участников – в группах по 7–8 человек. В конце проводится коллективная дискуссия. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на ощущения, которые испытывал каждый из них.

Упражнение «Хочу сказать доброе слово»

Инструкция. Участникам, поочередно входящим в комнату, предлагается сначала похвалить других участников, а затем похвалить себя. При выполнении задания педагог-психолог обращает внимание на похвалу, вызвавшую положительную реакцию в окружающей среде. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, что им понравилось: услышать похвалу про себя или хвалить другого, высказать свое мнение о том, что почувствовали они, когда говорили комплименты другому.

В конце участники должны похвалить своих друзей, знакомых и даже незнакомцев.

Упражнение «Корабли и скалы»

Цель: разряжение напряженности, развитие коммуникативных навыков, повышение уровня взаимопонимания.

Часть игроков – «корабли», другая – «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» беспорядочно движутся по комнате. Когда приближается «корабль», «скалы» издают звук волн, ударяющихся о камни.

Цель «скал» – не дать упасть кораблю.

Затем игроки меняются ролями.

В ходе игры дети должны понять, что, помогая друг другу, можно преодолеть трудности.

Игра «Царь»

Слова педагога-психолога: «Кто когда-то мечтал стать царем? Какие преимущества есть у царя? Какие трудности могут возникнуть? Вы знаете чем отличается добрый царь от недоброго? Я предлагаю вам стать царем. На десять минут. Не навсегда».

Игроки выбирают царя. Остальные игроки, служители царя, должны выполнить его приказ. У царя нет права давать приказы, обижающие или

унижающие других участников. Например, он может давать такие приказы, как принести воду, полить на руки, сделать поклон. Когда истекает время, участники собираются в группу и обсуждают впечатления от игры. Это помогает детям пересмотреть возможности быть добрым царем для следующего, кто им станет.

Вопросы для обсуждения

- Что вы почувствовали, когда были царем?
- Что вам понравилось в этой роли?
- Легко ли давать приказы окружающим?
- Что вы почувствовали, когда были служащим царя?
- Легко ли было выполнять приказы царя?

Если царем был Аскар (Мэди), был ли он для тебя добрым или злым царем?

- Смог ли добрый царь исполнить свои желания?

После этой игры, дети понимают, что царь или руководитель, должен быть доброжелательным, благонамеренным.

Упражнение «Чувства на спине»

Упражнение выполняется молча. Руководитель раздает карточки на спину каждому участнику с названием чувств (из списка). Участники без слов, мимикой и жестами должны помочь друг другу понять, какое чувство написано на карточке за спиной. Если участник знает свое чувство, то садится и помогает другим. Затем каждый участник по кругу делится с мыслями об угаданных чувствах и как им это удалось, т.е. какая именно пантомимика помогла им угадать. Можно попросить еще раз описать это чувство.

Обсуждение

- Легко ли понять, какое чувство описывает другой человек?
- Какой его характер помогает ему в этом, а какой мешает?
- Легко ли передать чувства?
- Есть ли разница в положительных и отрицательных чувствах?

Упражнение «Неоконченные предложения – ответственность»

Цель: выражая чувство ответственности к себе или другим, помочь понимать. Предложения произносятся и записываются; в перерыве участники должны закончить эти предложения; первая реакция считается самой правильной; если какое-либо предложение не соответствует, оно может быть отклонено; в конце дается некоторое время, чтобы закончить все.

- Для меня ответственность – это...
- Некоторые люди в отличие от других ответственны – это значит некоторые люди ...
- Безответственные люди – это ...
- Моя ответственность перед другими ...
- Я знаю ответственного человека, это ...
- Насколько сильна моя ответственность, настолько ...

Обсуждение в парах. Ведущий помогает определить взгляды участников и понять степень ответственности за свои чувства, мысли и действия. В ходе обсуждения участники должны понять преимущества и недостатки обеих позиций

«ответственность за других» и «ответственное отношение к другим».

Следующие примеры помогут вам руководствоваться в этом вопросе.

1. Когда я чувствую ответственность за других, я... (исправляю, защищаю, спасаю, контролирую, принимаю их чувства...).
2. Чувствуя себя ответственным, я был обеспокоен... (решением, подробными вопросами, ответами, обстоятельствами, исполнением, чтобы избежать ошибок...).
3. Проявляя ответственное отношение к другим, я... (эмпатия, забота, понимание чувств), веселюсь, делюсь, ссорюсь, слушаю...).

Примечание: если в школе имел место какой-либо случай, то неоконченные предложения брать по данной теме.

Упражнение «Грубость»

Инструкция педагога-психолога: «Вы стоите в очереди в буфете, как вдруг кто-то в грубой форме пытается встать впереди вас. Это обычная жизненная ситуация, когда некоторые люди не могут найти слова, чтобы выразить свою обиду. Однако, что делать? Такие ситуации действительно бывают. Мы постараемся проанализировать эту ситуацию. Делимся на пары. Слева, стоят в порядке очереди, справа, те, кто нагло влезают вочередь. Выразите свое мнение, что бы вы сделали, чтобы остановить грубость этого нарушителя. Давайте начнем!

А теперь поменяйтесь ролями.

Определим лучший ответ, используемый для решения этой ситуации.

Использованная литература

1. Саркисян Ш. В., Нурсултанова А. С. Социально-психологические проблемы и профилактика насилия над детьми. Учебно-методическое пособие по специальности бв03101 – Психология. – Костанай, 2023.
2. Конституция Республики Казахстан. Конституция принята на Республиканском референдуме 30 августа 1995 года.
3. «О ратификации Конвенции о правах ребенка» Постановление Верховного Совета Республики Казахстан от 8 июня 1994 года.
4. «О правах ребенка в Республике Казахстан» Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года №345.

5. «Уголовный кодекс Республики Казахстан» Кодекс Республики Казахстан от 3 июля 2014 года №226-V ЗРК.
6. «О браке (супружестве) и семье» Кодекс Республики Казахстан от 26 декабря 2011 года №518-IV.
7. «О профилактике бытового насилия» Закон Республики Казахстан от 4 декабря 2009 года №214-IV.
8. «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам обеспечения прав женщин и безопасности детей» Закон Республики Казахстан от 15 апреля 2024 года №72-VIII ЗРК.
9. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под ред. Е. Н. Волковой. – СПб.: Питер, 2008. (Серия «Детскому психологу»).
10. Тарабрина С. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб; Питер, 2001.
11. «Об утверждении Правил деятельности психологической службы в организациях среднего образования» Приказ и. о. министра просвещения Республики Казахстан от 25 августа 2022 года №377.
12. Коноваленко Е. С., Ямпольска Е. В. Психологическое исследование проблемы буллинга».
13. Куприянова О. В. Профилактика жестоких форм детского и подросткового общения.
14. Орлова Е. Н., Андрианова А. Н. Психологическая помощь в школе: справочник педагога и психолога.
15. Большакова А. А., Муравьева С. А. Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков.
16. Бондаренко В. Б. Школьный буллинг: теория, диагностика, коррекция: Психологическая наука и образование.
17. Кунигель Т. В. Психологический тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка».
18. Оксанен Е. Атлас эмоций: Путеводитель по миру человеческих чувств – книга о том, как развить эмоциональный интеллект.
19. Михайлина М. Ю., Павлова М. А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги.
20. Костенко М. А. Методические рекомендации по организации системы профилактики жестокого обращения с детьми и оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения. – М., 2011.
21. Алексеева И. А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – М., 2010.
22. Нелюбова Я. К. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье. – 2009.
23. Сучкова Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. – С-Пб., 2008.
24. Куличковская Е. В., Степанова О. В. Это горькое слово «развод». – М., 2010.

Электронные материалы

1. <https://www.unicef.org/kazakhstan/>
2. <https://kz.drc.law/blog/za-kiberbulling-detey-v-kazakhstane-teper-nachnut-nakazyvat-shtrafami/>
3. <https://www.unicef.org/kazakhstan/>
4. http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_-_obespechenie_psihologi_cheskoj_bezopasnosti_ob_razovatel_noj_sredy.pdf
5. https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/ruk_ovodstvo_dla_roditelej_p_ro_bulling_cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vo_vlecen.pdf
6. https://www.dropbox.com/s/5dcm00с6усу7ro4/A_5%20Методичка%20для%20УЧИТЕЛЕЙ.pdf
7. <https://razvitie.edusite.ru/ruk-buling.pdf>
8. http://xn--j1adv.xn--80aaac0ct.xn--p1ai/media/2017/04/elekt_spravochnik-fgbnu-tspvisppdm.pdf
9. https://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2510067.pdf

Интернет-ресурсы

1. <https://classgames.ru/>
2. <https://pomoschryadom.ru/>
3. <http://safetyterritory.ru/>
4. <https://irkobl.ru/sites/kdnizp/roditel/>
5. <http://i-deti.org/video/>
6. <https://stepik.org/course/191/>
7. <https://www.uceba.ru/project/websafety>

**© НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»**

