



**БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО!**

НИЖНЕВАРТОВСК, 2023

**ББК 88**

**Б 39**

**Составители:**

Гейн Н.Н., педагог-психолог муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр».

Умарова Я.А., педагог-психолог МБОУ «Покурская общеобразовательная средняя школа»

Борисова А.Р., педагог-психолог МАУДО «Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

Жерякова С.В., педагог-психолог МАУДО «Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

В Сборник вошли актуальные материалы по профилактике жестокого обращения с детьми, профилактике насилия в детском сообществе, созданию безопасной детской среды. Цель сборника - предотвращение фактов жестокого обращения и насилия над несовершеннолетними; оказание социальной, психологической, педагогической помощи и поддержки несовершеннолетним, попавшим в ситуацию жестокого обращения; формирование у родителей конструктивных методов воспитания детей; создание информационного и методического руководства для педагогов, родителей, учащихся по профилактике насилия и жестокого обращения; созданию пространства безопасного поведения несовершеннолетних. Сборник адресован специалистам образовательных учреждений и всем заинтересованным лицам.

ББК 88

© Муниципальное автономное  
учреждения дополнительного  
образования «Спектр», 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВСТУПЛЕНИЕ .....	4
НАСИЛИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ .....	4
ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ, СОПУТСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ НАСИЛИЯ. ....	6
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА .....	8
ВЫЯВЛЕНИЕ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ .....	9
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	11
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ .....	23
ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ .....	56
ЛИТЕРАТУРА. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ .....	57

## ВСТУПЛЕНИЕ

Жестокое обращение людей по отношению друг к другу, насилие над детьми, домашнее насилие, как это не прискорбно существует во всех социально-экономических слоях общества, всех культурах и странах современного мира. Начиная с XIX века прогрессивные деятели общественности стали взывать к разуму человечества. В 70-е годы XX века были более глубоко изучены проблемы жестокого обращения с детьми. В настоящее время исследования показали (данные статистики ВОЗ 2022 года), почти три четверти детей мира в возрасте 2–4 лет (примерно 300 миллионов детей) регулярно подвергаются физическим наказаниям и/или психологическому насилию со стороны родителей и воспитателей.

24% россиян сталкивались с домашним насилием в ближайшем окружении, в том числе в собственной семье.

В 75% случаев в России от домашнего насилия страдают женщины. В браке этот показатель возрастает до 91%.

40% тяжких насильственных преступлений в России совершается в семье.

Каждая четвертая девочка и каждый шестой мальчик в мире сталкиваются с сексуализированным насилием до 18 лет.

82% из пострадавших до 17 лет — девочки.

93% детей, столкнувшихся с домогательствами, знали тех, кто их совершал.

40% опрошенных россиян рассказали, что столкнулись с сексуализированным насилием в детстве.

## НАСИЛИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ

**Насилие над детьми** – жестокое или плохое обращение с детьми. Может выражаться в форме физического и/или эмоционального плохого обращения, сексуального насилия, пренебрежения, отсутствия заботы, а также торговли или других форм эксплуатации, способных привести или приводящих к фактическому ущербу для здоровья ребёнка, его выживания, развития или достоинства в контексте отношений ответственности, доверия или власти.

- ✓ "Над ребенком совершено насилие, если:
- ✓ его истязали, ему нанесли побои,
- ✓ его здоровью причинили вред,
- ✓ нарушили его половую неприкосновенность и половую свободу,
- ✓ на него кричали,
- ✓ его запугивали,

а) внушая страх с помощью действий, жестов, взглядов,

б) используя для запугивания свой рост, возраст,

в) угрожая насилием по отношению к другим (родителям ребенка, друзьям, животным и т.д.).

Анализ встречающихся в настоящее время определений насилия позволяет утверждать, что до последних лет выделяли **3-4 основные формы** насилия или жестокого обращения с детьми: физическое насилие, сексуальное насилие или развращение, психическое (эмоциональное) насилие и пренебрежение нуждами ребенка, означаемое некоторыми авторами как моральное насилие.

**Физическое насилие** над ребёнком — преднамеренное нанесение взрослым ребёнку побоев, травм, повреждений, увечий. Признаками физического насилия являются синяки, царапины, рубцы, ожоги, ссадины, раны, переломы, а также грубое обращение, которое может привести к увечьям. Часто граница между телесными наказаниями и физическим насилием размыта. Некоторые специалисты считают, что культурные нормы, допускающие телесные наказания, являются одной из причин насилия над детьми, и организуют кампании за изменение этих норм. С 1979 по 2021 год телесные наказания родителями были запрещены в 63 (в том числе в 35 европейских) странах. Во многих странах, где подобного запрета нет, данная практика вызывает множество споров.

**Сексуальное насилие** над ребёнком — это насилие взрослого человека или старшего подростка над ребёнком с целью сексуальной стимуляции. Под сексуальным насилием подразумевается вовлечение ребёнка в сексуальные действия, направленные на физическое удовлетворение человека, осуществляющего насилие, или на извлечение им прибыли. К формам сексуального насилия над ребёнком относятся предложение или принуждение ребёнка к сексуальным действиям (вне зависимости от результата), демонстрация ребёнку гениталий, демонстрация ребёнку порнографии, сексуальный контакт с ребёнком, физический контакт с гениталиями ребёнка, рассматривание гениталий ребёнка без физического контакта, использование ребёнка для производства детской порнографии.

Последствиями сексуального насилия в детстве могут быть чувство вины, самообвинения, флешбеки, ночные кошмары, бессонница, страхи, связанные с воспоминаниями о насилии (страхи объектов, запахов, мест, посещений врача и др.), неадекватная самооценка, сексуальные расстройства, хронические боли, химические зависимости, самоповреждения, суицидальные мысли, тревожность, депрессия, соматические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, другие психические расстройства (в том числе пограничное расстройство личности и диссоциативное расстройство личности, булимия).

**Эмоциональное насилие** определяется как однократное или хроническое воздействие на ребёнка, враждебное или безразличное отношение к нему, приводящее к снижению самооценки, утрате веры в себя, формированию патологических черт характера, вызывающее нарушение социализации. К эмоциональному насилию относятся, в частности, громкий крик на ребёнка, грубое и оскорбительное обращение, невнимание, резкая критика, обзывание, высмеивание, унижение, угрозы, уничтожение личных вещей ребёнка, пытки или убийство домашнего животного. Реакция детей на эмоциональное насилие может выражаться в дистанцировании от насильника, интериоризации оскорбительных оценок или сопротивлении путём оскорбления насильника. Эмоциональное насилие может приводить к формированию болезненной привязанности, склонности жертв винить себя в совершённом в отношении них насилии, выученной беспомощности и чрезмерно пассивному поведению.

**Моральное насилие (отсутствие заботы)** - это пренебрежение основными потребностями ребёнка (в еде, одежде, жилье, медицинской помощи или присмотре) со стороны родителя или другого человека, несущего ответственность

за ребёнка, в результате чего здоровье, безопасность и благополучие ребёнка оказываются под угрозой. К наблюдаемым признакам отсутствия заботы относится постоянное непосещение ребёнком школы, попрошайничество, кражи ребёнком денег или еды, грязная кожа или одежда, отсутствие сезонной одежды. Заброшенные дети могут страдать задержками физического и психосоциального развития, что может стать причиной психических расстройств и нарушения нейропсихологических функций, в том числе исполнительных функций, внимания, речи, памяти и социальных навыков. По данным исследований, дети, пережившие отсутствие заботы, как правило, впоследствии не воспринимают взрослых как источник безопасности и демонстрируют повышенную агрессивность и гиперактивность, что может помешать формированию здоровой и прочной привязанности к приёмным родителям. Адаптируясь к насильственному или непостоянному родителю, или опекуну, такие дети становятся настороженными и недоверчивыми; часто отмечают их неискренность и склонность к манипуляциям. Жертвы отсутствия заботы впоследствии могут испытывать трудности при завязывании и поддержании дружеских и романтических отношений в результате недостатка привязанностей в детстве. Завершая обзор видов и форм насилия, отметим и такие виды насилия как:

- изоляция ребенка в семье, т.е. деятельность членов семьи, препятствующая (ограждающая) взаимодействию их ребенка со сверстниками, другими людьми;
- ограничение – установление определенных рамок, границ, условий самопроявления, деятельности, поведения.
- эмоциональный террор – унижение и насмешки, вызывающие у ребенка негативные чувства по отношению к себе; угрозы бросить ребенка; манипулятивные игры, высказывания.

## **ПРИЧИНЫ, ФАКТОРЫ, СОПУТСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ НАСИЛИЯ.**

Напряженность жизни, бездуховность, стрессы, социальная неустроенность, утрата ориентиров и семейных ценностей, возросшая алкоголизация... Все это в значительной степени формирует благодатную почву для возникновения той или иной формы насилия. Ниже приведены некоторые факторы, содействующие применению насилия, но всегда надо учитывать, что этот перечень ни в коем случае не является исчерпывающим.

**Изоляция** может быть, как социальной, так и эмоциональной. Чаще всего появляется в связи со страхом взаимодействия, ревностью, неуправляемых вспышек агрессии и т.п.

**Стресс** Неудовлетворенность жизнью, работой, эмоциональное перенапряжение, могут в определенных ситуациях привести к компенсаторному насилию.

**Несбывшиеся ожидания** к ролям в семье Если мужчина находится социально на более низкой позиции, чем женщина, он чувствует, что он не выполняет доминантной роли и ощущает ситуацию, как угрозу его мужественности. Он пытается компенсировать чувство унижения и беспомощности насилием.

**Трудности в общении** Трудности в выражении своих мыслей, чувств и желаний, неумение выслушать собеседника и рассказывать самому не может выразиться иначе, чем с помощью рук.

**Низкая самооценка** Чувство унижения и беспомощности. Насилие создает на мгновение иллюзию компенсации слабости.

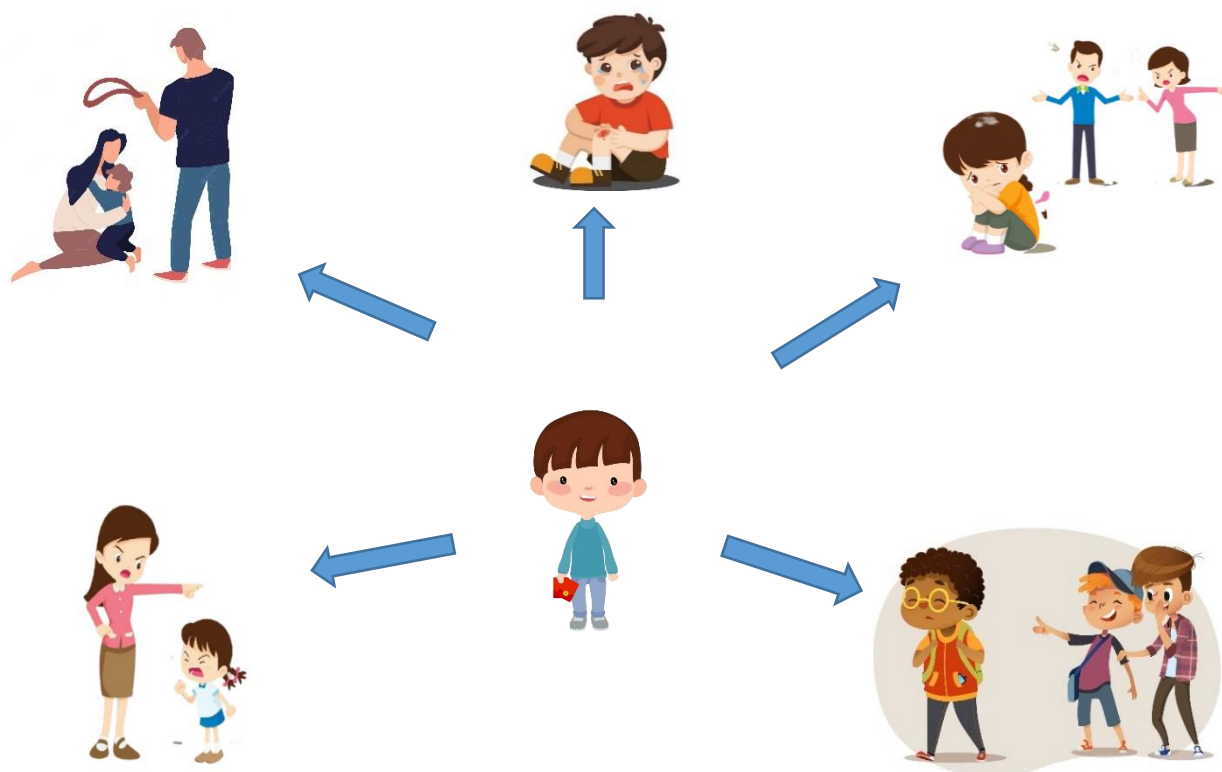
**Зависимость** Зависимое поведение напоминает ситуацию, когда грудной ребенок хочет есть и он может получить молоко только от матери. Если он не получает насыщение, то начинает плакать, кричать (проявление агрессии).

**Защитный механизм самооправдания** Человек пытается убедить самого себя и других в том, что ситуация менее серьезная, чем на самом деле: «Я же только слегка толкнул ее», «Я случайно, я не хотел», «Она же от этого не пострадала». Либо переход в обвинение «если бы ты меня любил», «значит сама такая, заслужила».

**Столкновение с насилием в детском возрасте** Во многих исследованиях подчеркивают, что жестокость по отношению к женщине часто свойственна мужчинам, выросшим в семье, в которой насилие было в порядке вещей.

**Алкоголь/наркотики** Часто считается, что причиной насилия является злоупотребление алкоголем/наркотиками. Скорее, употребление алкоголя стирает барьеры и таким образом снижает мотивацию контролировать поведение. Злоупотребление алкоголем используется как оправдание ему («я не понимал, что делаю»). Многие подтверждают, что алкоголики/наркоманы, избивая, хорошо сознают, где, как, и в какой степени они могут себе это позволить (напр., не при свидетелях, не оставляя видимых следов и т.д.), поэтому мы не можем говорить о потере контроля под влиянием спиртного. Злоупотребление спиртным и ПАВ не является причиной насилия. Но в 65-80% случаев, спиртное связано с насилием.

### **Факторы насилия: личностные, семейные, факторы среды, ситуативные, социальные**



## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

### **Международные акты:**

- ✓ Декларация прав ребенка Организации Объединённых Наций от 20 ноября 1959 года;
- ✓ Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г. и вступившая в силу в СССР 15.09.1990 г.;
- ✓ Декларация и программа действий ООН «Мир, пригодный для жизни детей» от 10 мая 2002 года.

### **Российские нормативные правовые акты:**

- ✓ Конституция РФ,
- ✓ Гражданский кодекс РФ от 30.11.1994 N 51 -ФЗ,
- ✓ Уголовный кодекс РФ - ст. 125,110, 119, 111, 112, 115, 116, 117, 131, 132, 133, 134, 135, 240, 242.1, 127, 127.1, 127.2, 130, 150, 151, 156; •
- ✓ Семейный кодекс РФ от 29. 12.1995 №223 - ФЗ,
- ✓ Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- ✓ Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 10.12.1995 г. № 95-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- ✓ Федеральный закон от 24.04.2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве» (24 апреля 2008);
- ✓ Национальные стандарты РФ в сфере социального обслуживания населения, в т.ч. ГОСТ Р 52888-2007 «Социальное обслуживание населения». «Социальные услуги детям»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
- ✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ,
- ✓ Федеральный закон от 21.12.1996 N 159-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»



## **ВЫЯВЛЕНИЕ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ**

В силу разных причин многие дети не сообщают о пережитом насилии или жестоком обращении к ним. Поэтому важную роль в выявлении фактов насилия играет наблюдательность педагогов и других сотрудников образовательной организации, их внимательное отношение к ученикам и способность вовремя заметить симптомы неблагополучия в их поведении и настроении.

По материалам исследований российских ученых насилие по отношению к ребенку может исходить от следующих категорий людей:

- родителей (мать, отец, отчим, мачеха) или иных законных представителей (попечитель, опекун);
- близких родственников (бабушка, дедушка, дядя, тетя, брат, сестра);
- сверстников или старших детей знакомых и незнакомых ребенку;
- педагогических работников образовательных, воспитательных либо лечебных учреждений (педагоги и воспитатели детских садов, школ, приютов, интернатов для детей-сирот, детских домов, мастера на производстве, тренеры в спортивных секциях и др.);
- посторонних наделенных властными полномочиями (врачи, средний медицинский персонал, сотрудники правоохранительных органов и центров по оказанию социальной помощи и поддержки и др.);
- иных посторонних – знакомых (соседи, друзья родителей) и незнакомых взрослых.

### **Какие особенности существуют в поведении детей, переживших насилие?**

Однозначных маркеров практически не существует, но есть ряд признаков и особенностей, присутствие которых должно насторожить: повышенная тревожность ребёнка, наличие многочисленных страхов, задержки умственного и эмоционального развития, нарушения речи (например, заикание), пугливость или, наоборот, вызывающее, конфронтующее поведение (агрессивность, воровство, лживость). Самыми характерными признаками можно считать симптомы нарушения привязанности: недоверие по отношению к взрослым, невозможность установить тёплые отношения или, наоборот, заметная «прилипчивость», демонстративная покорность. Иногда такие дети не делают различий между «своими» и «чужими» взрослыми, ведут себя одинаково с собственными родителями и с незнакомыми педагогами или социальными работниками.

Часто последствия пережитого насилия проявляются в играх детей или историях, которые они рассказывают: игрушечные «герои» или персонажи сказок могут говорить о пережитом опыте гораздо красноречивее самого ребёнка. Сами дети часто стыдятся опыта насилия, пытаются скрыть повреждения (синяки, ссадины) или лгут окружающим о причинах их возникновения. Часто ребёнок, получивший травму в результате несчастного случая или во время игры, с удовольствием многократно рассказывает подробности (таким образом он помогает сам себе справиться со стрессом), гордится шрамами, описывает

обстоятельства, при которых он их получил. Ребёнок-жертва насилия склонен скрывать свои повреждения, он чаще отказывается говорить о том, как он их получил, или рассказывает туманные неубедительные истории.

Однако сама идея того, что по каким-то отдельным признакам мы можем установить, подвергался ли ребёнок насилию, не совсем безопасна: с одной стороны, наличие всех перечисленных признаков может быть связано с какими-то другими проблемами в семье или детском коллективе, но главное – отсутствие этих признаков ещё не является гарантией того, что с ребёнком всё в порядке. Тут как с депрессией: иногда по поведению или внешнему виду невозможно заподозрить, что происходит что-то плохое.

Поводом для вмешательства специалистов, изучения ситуации в семье может быть:

- информация от несовершеннолетнего, от родителей (законных представителей), других членов семьи; от специалистов; от сверстников и друзей, соседей, иных граждан; от представителей общественных объединений;
- результаты медицинского осмотра;
- результаты экспертиз;
- дополнительная информация, наблюдения за несовершеннолетним др.

Особое внимание уделять выявлению признаков насилия и жестокого обращения в отношении:

- несовершеннолетних, проживающих в семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации или в социально опасном положении, состоящих на учете в учреждениях соц. обслуживания населения;
- несовершеннолетних, поступивших с телесными повреждениями в медицинские организации;
- несовершеннолетних, родители которых состоят на учете в органах внутренних дел;
- несовершеннолетних в ОУ, имеющих проблемы в обучении, поведении, пропускающих занятия по неуважительным причинам, несовершеннолетних из неблагополучных семей.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЗАПОДОЗРИТЬ ЖЕСТОКОСТЬ И НАСИЛИЕ**

**Возраст 0-6мес.:** малоподвижность, безразличие к окружающему миру, отсутствие или слабая реакция на внешние стимулы, в 3-6 мес.-редкая улыбка.

**Возраст 6мес.-1,5 года:** боязнь родителей, боязнь физического контакта со взрослыми, испуг при попытке взрослых взять на руки, постоянная беспричинная настороженность, плаксивость, хныканье, замкнутость, печаль.

**Возраст 1,5-3 года:** боязнь взрослых, редкие проявления радости, плаксивость, реакция испуга на плач других детей, крайности в поведении – от агрессивности до безучастности.

**Возраст 3 – 6 лет:** пассивная реакция на боль, отсутствие сопротивления, примирение со случившимся, заискивающее поведение, чрезмерная уступчивость, ночные кошмары, страхи, регрессивное поведение (проявление действий или поступков, характерных для более младшего возраста); болезненное отношение к критике; агрессивность, лживость, жестокость по отношению к животным, младшим; воровство, склонность к поджогам; несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении, сексуальные игры с собой, сверстниками или игрушками, открытая мастурбация, нервно-психические расстройства и т.п.

**младший школьный возраст:**

- стремление скрыть причину повреждений и травм, одиночество, замкнутость, стремление к уединению, отсутствие друзей или ухудшение взаимоотношений со сверстниками, боязнь идти домой после школы, низкая успеваемость;
- несвойственное возрасту сексуально окрашенное поведение, стремление полностью закрыть тело одеждой, даже если в этом нет необходимости и т.п.

**Подростковый возраст:** депрессия, низкая самооценка, побег из дома, криминальное или антиобщественное поведение, употребление алкоголя, наркотиков, угрозы или попытки самоубийства, сексуализированное поведение, жалобы на боли в животе и т.п.

**Для всех возрастов:** задержка физического и умственного развития, задержка речевого и моторного развития, плохая успеваемость, нервный тик, энурез, нарушения сна, тревожность, различные соматические заболевания (ожирение, резкая потеря веса, язва желудка, кожные заболевания, различные аллергии), длительные подавленные состояния, печальный или утомленный вид, опухшие веки, нарушения аппетита, постоянный голод или жажда, санитарно-гигиеническая запущенность, педикулез, стремление любыми способами, вплоть до нанесения самоповреждений, привлечь к себе внимание окружающих и т.п.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ  
по выявлению индикаторов опыта пережитого насилия**

**Карта наблюдений для выявления внешних физических и поведенческих проявлений, характерных для ребенка, пережившего ситуацию насилия (Волкова Е.Н., 2008).**

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

Карта заполняется взрослым специалистом, находящимся в постоянном контакте с ребенком. Все утверждения анкеты разделены по шкалам:

- «Депрессия и уход в себя»: пп. 4, 5, 6.
- «Тревожность по отношению к окружающим»: 7, 8, 9.
- «Враждебность по отношению к окружающим»: пп. 10, 11, 12.
- «Недостаток социальной нормативности»: пп. 13, 14, 15.
- «Невротические симптомы»: пп. 16, 17, 18.
- «Неблагоприятные условия среды»: 19, 20, 21.

### Карта наблюдений

Инструкция: отметьте, пожалуйста, те признаки, которые характерны для ребенка.

Ф. И. О. опрашиваемого \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Индикатор	Да	Нет
1.	Легко становится «нервным», плаче, 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; преувеличенность в одежде, косметика - девочки)		
9.	Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя		
10.	Негативно относится к замечаниям		
11.	Агрессивен (кричит, употребляет силу). Пристает к более слабым детям		
12.	Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям		
13.	Не заинтересован в учебе		
14.	Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых		
15.	Непунктуален, нестарателен		
16.	Бесцельно двигает руками Разнообразные «тики»		
17.	Грызет ногти		
18.	Слишком инфантилен в речи. Заикается, запинаясь. Трудно вытянуть из него слово		
19.	Родители сознательно лгут, оправдывают отсутствие ребенка в школе		
20.	Выглядит так, как будто очень плохо питается		
21.	Частые вирусные заболевания, головные боли		

## Шкала личностной тревожности (Прихожан А.М., 1983)

### Инструкция.

В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

№	Ситуация	Нет	Немног о	Достаточ но	Значи- тельно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4

17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

### Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в баллы (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

- «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
- соответствующего норме – 3 -6 баллов,
- несколько завышенного – 7-8 баллов,
- очень высокого – 9 баллов,
- явно завышенного -10 баллов.

**Нормальный (оптимальный) уровень** тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

**Высокий уровень** тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

### **Методика «Письмо другу»**

Проективная методика «Письмо другу» направлена на диагностику случаев насилия и жестокого обращения с детьми. Методика предназначена для подростков. В методике описывается ситуация насилия, в которую попал ровесник. Подросткам предлагается написать герою письмо с поддержкой. Процедура исследования проводится в группе.

Мы предлагаем ребенку следующую ситуацию: «В октябре прошлого года в (место, территориально удаленное от места исследования) произошел такой случай: Дима, который учится в 7-м (10-м) классе, попал в больницу с многочисленными ушибами, ссадинами и переломами. Ситуация, предшествующая этому, была такой.

Когда Дима пришел после уроков домой, он увидел, что пьяные родители сидели на кухне. Они стали придирается к Диме, обзывать и ругать его. Дима в ответ пытался возразить, отец от этого пришел в ярость и начал избивать сына всем, что попадалось ему под руку. Сейчас Диме предстоит длительное лечение в больнице. Для того чтобы поддержать Диму, мы решили попросить его ровесников написать Диме письма. Мы 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 чувствовал» и т. д. Поэтому главным средством интерпретации полученных результатов является метод контент-анализа.

### **Методика диагностики представлений ребенка о насилии «Незаконченные предложения» (Волкова Е.Н., 2008).**

Методика предназначена для диагностики когнитивного, эмоционального и поведенческого аспекта представлений ребенка о насилии. Используется для подростков и раннего юношеского возраста. Методика может проводиться как

индивидуально, так и в группе. Каждому ребенку дается бланк с предложениями, которые ему нужно закончить. Время проведения 15 мин.

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

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 \_\_\_\_\_

Ответы на вопросы 2, 7, 9, 13, 18, 19 характеризуют эмоциональный аспект представлений ребенка о насилии, 3, 4, 11, 20 — когнитивный, 1, 8, 10, 12, 14, 16 — поведенческий аспект. Интерпретация полученных результатов проводится методом контент-анализа.

С помощью данной методики можно диагностировать три важнейших параметра, а именно: какое представление ребенок имеет о насилии как о явлении; с какими эмоциями приходится сталкиваться ребенку, с чем связаны эти эмоции; какое поведение является приемлемым для ребенка в ситуации насилия.

### **Адаптированная методика интервью для диагностики насилия (Волкова Е.Н., 2008).**

Инструкция. Перед тобой ситуации, в которые попадали твои ровесники. После каждой ситуации есть несколько вопросов. Обведи кружочком тот ответ, который больше совпадает с твоим мнением. Не надо думать над вопросами очень долго, это не тест, здесь нет правильных и неправильных ответов.



## Анкета

Дата \_\_\_\_\_

Твой возраст \_\_\_\_\_

Твой пол \_\_\_\_\_

Кто живет (*жил*) с тобой в семье (у тебя дома)

---

**Костя живет с родителями. Кажется, что у него есть все, что нужно нормальному человеку: хорошая одежда, хорошая еда, игрушки, школьные принадлежности. Но все же Костя чувствует себя одиноко, так как родители не интересуются его жизнью, его проблемами, хотя ему бы этого очень хотелось.**

1. Как ты думаешь, в ситуации такой же, как у Кости, находятся....

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Костей?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Кости..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Таня часто голодает, потому что взрослые не покупают продуктов питания и не дают ей денег еду. Ей не покупают соответствующую сезону одежду, у нее нет возможности постирать или погладить имеющуюся.**

1. Как ты думаешь, в ситуации такой же, как у Тани, находятся....

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Таней? Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Тани..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Женя учится в 6 классе, но не имеет ничего собственного: игрушек, своей комнаты, места, где можно делать уроки. Никто не присматривает за ним. Он возвращается домой, когда хочет, иногда очень поздно и ночью.**

*Женя учится в 10 классе, но не имеет ничего собственного: игрушек, своей комнаты, места, где можно делать уроки. Никто не присматривает за ним. Он возвращается домой, когда хочет, иногда очень поздно и ночью.*

1. Как ты думаешь, в ситуации такой же, как у Жени, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Женей?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Жени.

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Родители Миши контролируют каждое его действие. Он редко проводит время со своими друзьями и только тогда, когда родители считают, что друг ему подходит. Его мать часто приходит в школу проверять его и посмотреть, не нуждается ли он в помощи.**

1. Как ты думаешь, в ситуации такой же, как у Миши, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Мишей?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Миши.

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Родители Пети часто кричат на него, они оскорбляют и унижают его, обзывая разными словами.**

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Пети, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Петей?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого  
Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Пети..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Отец Гоши часто поднимает на него руку, так что ушибы и ссадины у него по всему телу.**

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Гоши, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Гошей?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Гоши..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Родители Ларисы часто бьют ее за проступки, не выясняя причины.**

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Ларисы, находятся....

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Ларисой?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Ларисы..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Аня - ученица 6 класса, активная и жизнерадостная девочка. Однажды с Аней случилась история: против ее воли один человек трогал ее интимные части тела и заставлял трогать свои. Аня переживала эту ситуацию, стала более замкнутой и раздражительной.**

*Аня - ученица 10 класса, активная и жизнерадостная девушка. Однажды с Аней случилась история: против ее воли один человек трогал ее интимные части тела и заставлял трогать свои. Аня переживала эту ситуацию, стала более замкнутой и раздражительной.*

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Ани, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Аней?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Ани..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Один знакомый Оли пригласил ее на чай. После чаепития он заставил ее трогать его интимные места и попросил никому не рассказывать о случившемся. Даже близкая подруга и родители Оли об этом не знают.**

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Оли, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Олей?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Оли....

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

**Максима заставляли смотреть видео о сексе и порнофотографии, когда он этого не хотел. Ему было противно, но возможности уйти не было.**

*Максима заставляли фотографироваться в обнаженном виде против его воли.*

*Ему было очень противно и неприятно, но возможности уйти не было.*

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Максима, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Максимом?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Максима..  
Очень похожа  
Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации  
Совершенно другая

**Оксана часто получает плохие оценки за домашние задания, потому что дома нет возможности заниматься уроками: шумные гости родителей, много домашних дел, отсутствие места, где можно делать уроки.**

1. Как ты думаешь, в ситуации, такой же, как у Оксаны, находятся..

Много детей

Мало детей

Никто

Не знаю

2. Знаешь ли ты кого-нибудь, кто находится в ситуации, похожей на ситуацию с Оксаной?

Я знаю многих таких

Я знаю одного такого

Не знаю ни одного

3. Как ты думаешь, ситуация в твоей семье, по сравнению с семьей Оксаны..

Очень похожа

Иногда я чувствую, что нахожусь в похожей ситуации

Совершенно другая

Бывают так, что родители или опекуны бьют детей в тех или иных жизненных ситуациях. Когда, на твой взгляд, можно физически наказывать ребенка?

Когда он	да	нет	Трудно сказать
1) лжет			
2) поздно возвращается домой			
3) получает плохие отметки в школе			
4) прогуливает уроки			
5)ворует			
6) неуважительно относится к старшим родственникам			
7) испортит что-то ценное			
8) не заботится о своей одежде и рвет ее			
9) расстраивает своих родителей			
10)курит			
11) употребляет алкоголь			

Есть ли у тебя тайна, которую ты боишься рассказать?

Спасибо!

**Метод серийных рисунков и рассказов (Никольская И.М., 2010).** - проективная арт-терапевтическая технология, разработанная для диагностики и коррекции внутреннего мира детей от 7 лет. Использование метода облегчает контакт между специалистом и ребенком; делает зримыми для взрослых значимые проблемы детей и их ресурсы; выявляет процессы адаптации к стрессу; дает ребенку опыт самораскрытия и помогает формированию самосознания; создает условия для отреагирования психотравмирующих переживаний; формирует опыт взаимодействия со специалистом.

В течение одного сеанса ребенку предлагают создать серию проективных рисунков на заданные темы, а затем составить в диалоге с психологом устные или письменные рассказы о том, что на рисунках изображено. Цель - отражение в продуктах творческой деятельности особенностей внутреннего мира и поведения ребенка: его представлений о себе и окружающих; желаний, стремлений и фантазий; внутриличностных и межличностных конфликтов; психотравмирующих переживаний; механизмов психологической защиты и копинг-стратегий; перспективы будущей жизни. Результат - осознание и отреагирование ребенком своих проблем посредством их визуализации, вербализации, обсуждения и разделения с другим человеком.

Темы для рисования задаются («навязываются») ребенку психологом. Обычно они сформулированы от первого лица (содержат местоимения «я», «мой», «мне» и пр.) и эмоционально насыщены (указывают на переживание ряда эмоций и чувств). После того как сделан рисунок, специалист с помощью уточняющих вопросов побуждает ребенка составить по рисунку рассказ. Он задает вопросы по типу: «Что тут на рисунке происходит?», «Где ты (этот человек) находится?», «Что ты (этот человек) делаешь (-ет)?» «Какое у тебя (у этого человека) здесь настроение?», «О чем ты (этот человек) думаешь (-ет)?» и пр.

При работе с детьми психолог фиксирует свои вопросы и ответы ребенка, при работе с подростками и взрослыми клиент нередко сам дает письменные ответы на вопросы психолога. Таким образом, рассказы по рисункам создаются в диалоге с психологом.

После завершения этой процедуры специалист, ребенок и его родители совместно обсуждают и обобщают проделанную работу (подведение итогов содержания и чувств). Важнейший принцип взаимодействия психолога с ребенком в процессе серийного рисования - безусловное одобрение и принятие всех продуктов творческой деятельности, независимо от их содержания, формы и качества. Получая безусловное положительное подкрепление, дети достаточно быстро втягиваются в работу. С третьего-четвертого рисунка они обычно начинают рисовать быстро, уверенно и сами дают комментарии к своим рисункам. В какой-то момент они могут отказаться рисовать очередной рисунок и просто рассказывают или записывают рассказ на заданную тему.

Метод серийных рисунков и рассказов используется как однократная процедура (все рисунки и рассказы создаются в течение одного сеанса). Однако затем полученные материалы могут использоваться на других сеансах, в течение длительного времени, для детальной проработки вскрытых проблем и отслеживания динамики изменений.

Технология работы на сеансе структурирована и включает три этапа. Определена примерная очередность заданий, которые предлагаются ребенку.

*Этап 1. Рисунки и рассказы на тему "Мой автопортрет в полный рост", "Моя семья" («Семейная социограмма»), "Если бы у меня была волшебная палочка..."*. Эти рисунки и рассказы позволяют: а) познакомиться с ребенком; б) исследовать его образ-Я, представления о семейном окружении и самочувствии в семье; в) осуществить присоединение за счет обсуждения «безопасной» и насыщенной

позитивными эмоциями темы желаний, стремлений и фантазий; г) ввести в работу, то есть создать определенную настрой.

*Этап 2. Рисунки и рассказы на тему "Я переживаю", "Я боюсь", "Сон, который меня взволновал", "Я об этом не хочу вспоминать".* Эти задания несут основную эмоциональную нагрузку и стимулируют проявление интенсивных чувств и воспоминаний. С их помощью происходит диагностика отрицательных переживаний и связанных с ними трудных жизненных ситуаций, внутриличностных и межличностных конфликтов, механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения. В процессе исследования психотравмирующих переживаний за счет коррекции механизмов психологической защиты осуществляется отреагирование отрицательных эмоций либо отчуждение от них.

*Этап 3. Рисунки и рассказы на тему "Я такой довольный, я такой счастливый", "Мне 25 лет, я взрослый и работаю на своей работе» (для детей)», «Светлое будущее" (для взрослых).* Они направлены на снятие возникшего напряжения, дают заряд оптимизма, чувство уверенности в себе, ощущение способности справиться с трудностями, формируют образ позитивного будущего.

Список тем и их формулировки могут изменяться с учетом анамнеза, индивидуальнопсихологических особенностей ребенка и значимой проблематики, выявляемой в ситуации "здесь и теперь".

Чаще изменения имеют место на втором этапе рисования. Важно соблюдение последовательности этапов, поскольку она продуцирует у клиента определенную динамику эмоционального состояния. Задача первого этапа - присоединиться к ребенку и ввести его в работу, задача второго - «заставить переживать», задача третьего - вывести из мира переживаний, снять эмоциональное напряжение предыдущего этапа и создать позитивный настрой. По завершении работы осуществляется качественный анализ изображений и контент-анализ текстов.

## **Проективные методики**

- ✓ «Дом, дерево, человек» <https://testometrika.com/personality-and-temper/house-tree-person/>,
- ✓ «Автопортрет» <https://psytests.org/accent/om.html>,
- ✓ «Кинетический рисунок семьи» <http://testoteka.narod.ru/pm/1/07.html>,
- ✓ «Несуществующее животное» <https://apsiholog.ru/test/nesushhestvuyushhee-zhivotnoe/>,
- ✓ тест Вартега <https://psychojournal.ru/tests/14-graficheskiy-test-vartegga.html>,
- ✓ тест Люшера <https://psytests.org/luscher/index.html>)

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ**

**Сказка как средство формирования у детей дошкольного возраста безопасного поведения. Конспект занятия «В сказке, как в жизни».**

Сказки русского народа вобрали всю мудрость и опыт старших поколений. Раньше, когда не было книг, они служили и развлечением и учебником жизни. Слушая сказку, узнаешь все правила безопасного поведения. И уже точно не

откроешь дверь своего дома, как это сделали семеро козлят. А если будешь пить воду из открытых водоемов, то в лучшем случае «козленочком станешь», а то и в больницу угодишь с кишечной инфекцией. Именно из сказки узнаешь, что нельзя быть слишком доверчивым к чужим людям, а то попадешь в беду.

Обсуждение прочитанных произведений начинаем с ответов на вопрос: «О чем эта сказка?» Далее вспоминаем, что в сказках всегда зашифровано много важной информации. На примере героев, сказка нас хочет научить чему-то важному, и мы должны догадаться – чему именно. Важно – создать ситуацию, в которой ребенок может задуматься над смыслом и неоднозначностью ситуации. В этот момент ребенок познает философию жизни: нет однозначных событий, даже внешне неприятная ситуация может через некоторое время обернуться благом.

Примеры используемых сказок:

«Заюшкина избушка», «Семеро козлят» – эти сказки говорят – «Не пускай в дом чужих!».

«Не разговаривай с незнакомцами и не уходи с ними!» – это правило, дети усваивают при анализе сказок «Снежная королева», «Золотой ключик или приключения Буратино».

«Не принимай угощение от чужих!» – учат «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях» и «Кот, лиса и петух».

В сказках «Гуси-лебеди», «Маша и медведь» – дети учатся видеть опасности, которые подстерегают ребенка оставшегося без присмотра взрослых.

Много других сказок с увлекательными сюжетами, на примере героев попадающих в сложные ситуации помогут ребенку стать осторожнее.

Так сказочный урок приходит в реальную жизнь и направляет ребенка по пути к осознанию происходящих с ним событий.

## ЗАНЯТИЕ

Воспитатель: Добрый день! Сказка учит, что не бывает в жизни событий просто так. Некоторые сказки помогают нам задуматься над тем, что у нас не получается, что мы не умеем или делаем плохо, учат нас делать выводы, совершать поступки.

- Уважаемые гости, сегодня с помощью сказки мы изучим с вами правила безопасности. Какие вы знаете правила? (*Выслушать ответы детей.*)

- Все вы правы, это когда ведешь себя так, чтобы не случилось неприятностей или беды.

(Воспитатель читает) Есть правила на свете, Должны их знать все дети.

Сейчас отправимся мы в путь в страну сказок, где правила живут.

(Выходит кукла Красная Шапочка)

Воспитатель:

Жила была девочка, звали ее Красная Шапочка. Как-то раз испекла мама пирожок и сказала дочке:

- Сходи-ка, Красная Шапочка, к бабушке, снеси ей пирожок и горшочек масла да узнай, здорова ли она.

Шла она, шла по лесу, а навстречу ей Серый Волк.

Волк: Куда идешь, Красная Шапочка?

Красная Шапочка: Я к бабушке иду, несу ей пирожок и горшочек масла.

Волк (в сторону): Ну что-ж, я тоже помогу проведать твою бабушку.



Волк пошел по короткой дороге, а Красная Шапочка по длинной.... И так произошло, что чуть бабушку с внучкой Волк не съел, хорошо, что им охотники помогли. **ПРАВИЛО: «Не разговаривай с незнакомцами!»**

Выходит ребенок: Хозяйка и Василий – усатый старый кот.

Не скоро проводили соседей до ворот.

Словечко за словечком и снова разговор.

А в доме перед печкой огонь прожег ковер.

Вбегают котята с ведрами.

1-й котенок: Тили-бом, тили-бом!

Загорелся Кошкин дом,

Загорелся Кошкин дом,

Стоит дым столбом!

Кот: Пожар! Горим, горим!

Злой пожар все выше, выше

Озарил соседний дом!

2-й котенок: Выпал на пол уголек

Деревянный пол зажег,

Не смотри, не жди меня, не стой!

Заливай его водой!

Кот: Везде пожар!

Горим, горим! Звоните срочно 01! (*Убегают*)

Воспитатель: Чтоб не ссорится с огнем,

Нужно больше знать о нем.

**ПРАВИЛО: «Крепко помните, друзья,**

**Что с огнем шутить нельзя!»**

(Слышен звук вьюги)

Выходит мальчик Кай с санками, катается, веселится с другими детьми. Кто-то машет ему, шепчет, чтобы он подошел. Он привязывает свои санки к большим саням (имитация), весело Каю, быстро сани летят. Не замечает он уже, как стемнело (звук вьюги усиливается и санки вместе с Каем уносятся в неизвестность). Так Кай оказывается в чертогах Снежной Королевы.

- Какое правило здесь следует? **Не гуляй до темноты, не садись к незнакомым людям в любой транспорт!**

- Все мы знаем сказку про Колобка.... Катится Колобок, катится и встречает Лису. Попросила она его песенку спеть. А Лиса сами знаете хитрющая, плутовка. Что произошло с Колобком? Да... Съела его Лиса.

Случилась эта печальная история потому, что Колобок один ушёл из дома, поверил притворщице Лисе, за что и поплатился – попал в беду.

**Из этой сказки мы выведем такое правило: не ходи один в безлюдных местах!**

(крик Петуха)

- Жили-были кот, дрозд да петушок - золотой гребешок. Жили они в лесу, в избушке. Кот да дрозд ходят в лес дрова рубить, а петушка дома оставляют.

Уходя, наказывают: «Мы пойдем далеко, а ты оставайся домовничать, да голоса не подавай; когда придет лиса, в окошко не выглядывай.»

Проведала лиса, что кот и дрозд дома нет, прибежала к избушке, села под окошко и запела:

- Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головушка,  
Шелкова бородушка,  
Выгляни в окошко,  
Дам тебе горошку.

Петушок и выставил головку в окошко. Лиса схватила его в когти, понесла в свою нору.

Вопросы:

- А вы знаете, что это за сказка?  
- Разве дрозд и кот не предупреждали Петушка?

**Из этого следует правило: не открывай дверь не знакомому человеку!**

Закричал петушок:

- Несет меня лиса  
За темные леса,  
За быстрые реки,  
За высокие горы...

Кот и дрозд, спасите меня!..

Кот и дрозд услышали, бросились в погоню и отняли у лисы петушка.

**Если с вами произошло что-то, громко кричите о помощи! Помогите, меня уозят чужие люди! На помощь, я этих людей не знаю!**

Воспитатель: Пора нам возвращаться из страны сказок:

1) Ты помни правила всегда  
Что бы не случилась вдруг беда.  
И неприятность не пришла,  
И где-то вдруг тебя нашла,  
И надо их не только знать,  
А постоянно выполнять.

Если ребенок с раннего возраста начинает осознавать «сказочные уроки», в будущем он сможет сделать свою жизнь более безопасной.

## **ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

В этом тренинге соединены две задачи: формирование цивилизованных форм отстаивания своих прав и приемы уверенного поведения.

### **УПРАЖНЕНИЯ И БЕСЕДЫ**

#### **Беседа 1. ВВЕДЕНИЕ В ТРЕНИНГ**

Что значит вести себя уверенно? Можно ли стать уверенным в себе, если до этого вы не чувствовали в себе никаких способностей? Да и способность ли это — уверенное поведение? Наверное, вы часто слышите это как пожелание «ли порицание: «Перестань стесняться, веди себя увереннее», «Где твое чувство собственного достоинства, будь увереннее», «Не нужно так сомневаться. Ты что, какой-то неуверенный в себе маменькин сынок?!» В слово уверенность вкладывается

так много смыслов, что психологи часто используют другое слово для обозначения уверенного поведения — *ассертивность* (от англ. assertive — отстаивающий свою точку зрения, напористый, защищающий свои права). Ниже приведен пример ситуации, в которой вести себя уверенно сложно.

*Ситуация-пример.* В класс, где вы учитесь, пришел новенький. Он не кажется вам ни высокомерным, ни занудливым, но ваш приятель подбивает вас показать новенькому, «где его место, чтобы не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше не хочешь и мной общаться?» Ваши действия.

Резко оборвать приятеля: «Ты мне тут не угрожай, я сам себе хозяин».

Напомнить приятелю о том, в чем он от вас зависит «Ну, это ты выступаешь до первой контрольной по физике».

Высказать свое мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведет. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться».

Поразмыслив, прийти к выводу, что с этим приятелем вы дружите много лет, и из-за какого-то новенького не стоит ссориться со старинным другом.

Вместо уверенного поведения люди могут вести себя *агрессивно*. Первый из вариантов ответа как раз и описывает такое поведение, когда человек использует силу и напор при отстаивании своей точки зрения. Опыт показывает, что агрессивная реакция — первая, которая приходит человеку в голову. Ее последствия непредсказуемы: другой может пойти на еще более жесткую агрессию (например, физическую) или он испугается, но отношения будут безнадежно испорчены. Агрессивная реакция действует как бумеранг - рано или поздно любой агрессор сталкивается с тем, и оказывается сильнее и агрессивнее его.

Вторая реакция — тоже распространенная замена уверенного поведения, ее называют *манипулятивной*, когда человек знает «слабые» места другого и умеет «надавить» на них так, чтобы другой вел себя в соответствии с ожиданиями. Все манипуляции направлены на подтверждение собственной значимости: «Я хороший (выдержанный, умный, успешный), а ты плохой (без тормозов, недалекий, невезучий)». Чем же плохи манипуляции? В первую очередь тем, что вместо решения реальной проблемы (в данном случае разрешения противоречий между вами и другом) решает совсем другая задача (кто в отношениях более авторитетен). Часто манипуляции и реализуются для того, чтобы уйти от решения задачи, которая кажется сложной, требующей признания своих слабостей и т.д.

Четвертый ответ отражает реакцию, противоположную агрессии, — *уход*. Чем же опасно поведение, которое часто называют избеганием? В первую очередь тем, что человек не приобретает опыта отстаивания своих интересов и точки зрения, а значит, легко может стать объектом чьей-то манипуляции. Такого человека могут использовать, а он, боясь показаться невежливым, недобрым, будет бояться сказать «нет».

Из приведенных четырех вариантов поведения уверенным является третий. Данный ответ объясняет ваше поведение и не задевает другого, оставляя ему шанс вести себя иначе. В этом и состоит уверенное поведение — остаться при своем мнении, но не давить на других, вести себя так, чтобы уважали, но не боялись. Конечно, не во всех ситуациях можно вести себя именно так — свобода во многом потому и свобода, что предоставляет возможность выбирать поведение.

Подумайте, как вы ведете себя чаще всего: агрессивно, уверенно, уходите из ситуации или манипулируете другими? А теперь ответьте на вопросы небольшого теста. Выбирайте один вариант ответа, который подходит вам больше всего и кажется самым лучшим (хотя, вы, может быть, и не всегда ведете себя так, как хотели бы).

*Ситуация 1.* Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старым. Ни места не уступят, ни работать не умеют».

Ваше поведение.

Уступить место и уйти подальше от этой женщины.

Продолжать сидеть — бабушка сама виновата, могла бы попросить, я бы уступил, а не хамил.

Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие».

Обратиться к рядом сидящему: «Вечно им больше всех надо».

*Ситуация 2.* Вы разговариваете со своим приятелем о том, то боитесь (например, контрольной, выволочки родителей за что-то, риска не найти работу и т.д.). Спрашиваете приятеля о том, боится ли он чего-то и как ведет себя в таких случаях. В ответ приятель говорит, что боятся таких вещей только лохи. Ваше поведение.

«Кто лох, я?» — Дать приятелю так, чтобы потом и не думал намекать на какие-то ваши проблемы.

Постараться узнать, почему ваш приятель так о вас думает, и впредь стараться не попадать впросак.

Напомнить приятелю, как он трясся, стоя перед кабинетом стоматолога.

«Страх и трусость — разные вещи. Только как раз дураки и не боятся».

*Ситуация 3.* Вы одолжили своему знакомому деньги (какую-то вещь). Время идет, а приятель и не вспоминаете том, что должен.

Ваше поведение.

Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя.

Пригрозить, что если долг не будет возвращен в ближайшие дни, приятелю достанется.

Сказать, что если долг не будет возвращен, никакой другой помощи приятель от вас не получит, а при удобном случае отказать этому человеку, сказав, что помните, как тот возвращал вам долг.

Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге.

*Ситуация 4.* Ваш преподаватель (начальник, наставник) при других довольно жестко вас оценивает: «Такой... работы давно не видел, так и обезьяна смогла бы». Ваше поведение.

Сказать, что как учили, так и сделал.

«Возможно, я не справился, мне нужна помощь...»

«Вы правы, я действительно не очень способный».

Сослаться на то, что лучшего качества вы ни у кого не видели.

Посчитайте, сколько вариантов ответа вы даете, подумайте, в какой ситуации уверенное поведение дастся вам тяжелее всего. Чем вы можете это объяснить

Ключ к тесту				
Тип поведения	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
Агрессивное	4	1	2	1
Манипулятивно	2	3	3	4
Уход	1	2	4	3
Уверенное	3	4	1	2

Рекомендации по проведению беседы 1. Эта беседа решает две задачи: диагностики того, насколько подросток расположен к формированию уверенного поведения, и мотивации подростка к участию в этой серии занятий. Показателем заинтересованности подростка становится стремление разобраться в том, почему какие-то варианты поведения менее эффективны, а какие-то более. Упорное отстаивание подростком эффективности агрессивного поведения свидетельствует о том, что ему будет очень тяжело участвовать в тренинге.

При обработке теста обратите внимание на то, как расходятся данные между обычным и желаемым поведением. Апробация тренинга показала, что часто и в рамках желаемого поведения подростки из закрытых учреждений не выбирают уверенное поведение. Те, кто не относится к статусным группам, выбирают агрессивное поведение в качестве желаемого. А те, кто имеет неформально низкий статус, часто выбирают уход, поскольку не всегда в реальности могут уйти из неприятной и травмирующей для них ситуации. Важно сделать акцент на том, что поведение, которое помогает безопасности и успеху в детском доме и семье, может быть разным. Предложите подростку, который и в качестве желаемых ответов выбирает тот или иной вариант неуверенного поведения, ответить на вопросы с точек зрения детского дома и семьи. Пусть он сам почувствует разницу между тем, то приемлемо и что неприемлемо в поведении.

Рекомендации к беседам 2, 3, 4. Беседы построены по одному принципу: обсуждение причин провоцирующего поведения со стороны других, разбор разных вариантов поведения и их последствий, а затем закрепление навыка уверенного поведения на сходных ситуациях.

## Беседа 2. ЧТО ТАКОЕ МАНИПУЛЯЦИИ

Апробация тренинга показала, что многие подростки проявляют самый живой интерес к проблеме психологической манипуляции. По сути, их социальный опыт перенасыщен манипулированием как с их стороны, так и со стороны других людей по отношению к ним. Ниже приведено краткое описание проблемы манипуляции. Возможно, оно будет интересно и вам и подростку.

*Манипулятивное взаимодействие* состоит в использовании чувств и слабостей другого человека для получения выгоды (причем выгоды в самом широком смысле, например, даже психологической). Психологическая выгода состоит и в том, чтобы не делать усилий над собой, не работать над своим совершенствованием. Например, неуверенному в себе начальнику легче брать на себя весь объем работы, чем делегировать работу своим подчиненным, которых он регулярно обвиняет в несостоятельности.

Как можно распознать манипуляции? Одна из наиболее распространенных манипуляций — «Диктатор» — совершается в четыре шага. На первом шагу манипулятор убеждает другого человека в его исключительной работоспособности,

необычайных профессиональных и личностных качествах. На втором — этому человеку поручается значительный объем работы. На третьем — после исполнения работы руководитель придирается к какой-то мелочи в провокативной, грубой форме. Когда подчиненный реагирует эмоционально и несдержанно (чего и добивается манипулятор), манипулятор завершает манипуляцию словами: «Ко всем вашим недостаткам вы еще и истеричка (хам, невоспитанный, плебей и т.д.)!» Цель манипулятора — убедиться в несостоятельности достойных людей и тем самым подтвердить себе, что только самому себе можно доверять в полной мере.

Как предотвратить манипуляцию «Диктатора»? Подумайте, почему вы верите людям, которые говорят вам о ваших необычных качествах? Зачем вам это нужно, если на собственном опыте вы убедились, что люди не хвалят других просто так? Итак, вы можете предотвратить манипуляцию на первом шагу, сказав, что ничем не отличаетесь от других, более того, у вас масса недостатков, например... и т.д. Если вы не сумели остановить «Диктатора» на первом шагу, составляйте отчет о своей деятельности, начиная с недостатков вашей работы, таким образом, вы лишите «Диктатора» возможности упрекнуть вас в чем-либо, спрашивайте у него совета, как в следующий раз предотвратить такие ошибки. Наконец, если «Диктатор» начинает придирается к мелочам, но в основном работа выполнена вами успешно, согласитесь, что не предусмотрели всех мелочей и надеетесь на опыт вашего босса, который даст ценные указания и рекомендаций. Помните, что у каждого «Диктатора» есть шанс стать напористым лидером и избавиться от своих манипулятивных привычек. Попросите подростка привести примеры поведения в духе «Диктатора» — скорее всего он сталкивался с таким поведением не один раз.

Другая распространенная манипуляция — это контроль из роли «Жертвы». Манипуляция «Жертвы» осуществляется в три шага. На первом этапе манипулятор вынуждает других давать советы и оказывать помощь. Жалостливый вид «Жертвы» располагает другого человека сразу установить короткую дистанцию в общении. На втором — помощь признается неэффективной или требуется столько помощи, сколько не может оказать другой человек. Жертва «Жертвы» инстинктивно отдалается от манипулятора, в этот момент (3-й шаг) он выносит свой приговор: «Вы такой же, как все — наобещаете всего-всего и в кусты!» или «Что ж, я так и знал, моим проблемам нельзя помочь!» Психологическая выгода «Жертвы» велика и многообразна: она получает помощь (за нее делают то, что делать ей не хочется), она убеждается в том, что с ее проблемами нельзя справиться, а это звучит как разрешение ничего не делать и впредь. В повседневной жизни «Жертва» всегда дает почувствовать ту цену, которая она платит за других: «Что же, веселитесь, я потерплю!», «Чтобы тебе было хорошо, я готов на все!» Вместо просьбы о реальной помощи «Жертва» либо завышает требования, либо публично отказывается от помощи, поскольку унижительно просить о том, на что имеешь право.

Предотвратить манипуляцию «Жертвы» трудно, но возможно. Уже на первом шагу манипуляции вы можете сказать «Нет» или ограничить аппетиты «Жертвы». Если вам трудно это сделать, задайте себе вопросы. Почему вы проявляете инициативу в установлении контакта с тем, кто ищет помощь? Почему вы «ловитесь» на несчастье других? Говорите «Жертве» о своих чувствах, что вы

сердитесь, что вас не устраивают эти требования, что вам не по себе от обилия просьб, жалоб и т.д. Говорите ей и о том, что для решения проблемы в первую очередь требуются ее усилия, а уже потом усилия других людей. Актуализация манипулятора «Жертвы» требует осознания самим человеком того, что он пользуется другими людьми и отказ от роли «Жертвы».

Еще одна манипуляция — это так называемая «Пила». «Пила» осуществляет свою манипуляцию в два шага. Она сажает другого человека «на крючок» условной любви: «Я полнлюблю вас (одобрю вас, повышу в звании), если вы сделаете...». Затем тот, кем манипулируют, старается сделать все, что требует «Пила», но она не замечает его усилий, и, если человек пробует обратить на себя внимание, «Пила» отвечает: «Делайте свое дело и не требуйте благодарности!» Тема благодарности — одна из самых значимых для «Пилы». Она не прощает тех, кто не оказывает ей знаков внимания, но сама редко благодарит других (точнее, никогда). Одно из действенных средств манипуляции «Пилы» — постоянное сомнение в искренности и преданности другого, понуждение доказывать свою искренность, преданность, трудолюбие и т.д.

Как справиться с «Пилой»? Для начала задайте себе вопросы. Что вас заставляет искать одобрения людей, которые вас используют? Можете ли вы обходиться без мнения других, насколько вы состоятельны в оценке собственной деятельности? Если вы не можете дождаться оценки своей деятельности, говорите о собственных удачах и неудачах сами, просите «Пилу» дать вам совет, поделиться опытом. Провоцируйте на оценку ваших действий, пусть даже не позитивную. Ведь потом у вас будет шанс сказать: «Как что-то плохое — так сразу отмечаете, а как что-то хорошее — так молчите! Это против всяких правил развития мотивации персонала».

Часто в паре с «Пилой» взаимодействует еще один тип манипулятора «Тряпка» («Загнанная домохозяйка»). Последняя осуществляет свою манипуляцию в два шага: на первом — она берет на себя очень много обязательств, а когда перестает справляться с нагрузкой (второй шаг), «круто» выходит из игры (посредством психосоматического заболевания, нервного срыва, крупной ссоры с окружающими). Цель «Тряпки» — на время разгрузиться, чтобы затем взяться за изнашивание себя с еще большим рвением. «Тряпка» доказывает другим, что она может все и что без нее другие не обойдутся. Одной из причин формирования этой манипуляции становится неуверенность человека в собственной ценности. Люди, взаимодействующие с «Тряпкой», чувствуют свою неловкость и вину перед манипулятором, что дает ей право регулярно напоминать о собственной значимости и зависимости других от ее активности. Остановить манипуляцию можно одним способом — перестать пользоваться услугами «Тряпки», не демонстрируя своей независимости, но сведя прием помощи к минимуму. Манипуляция «Тряпки» может быть преобразована в настоящую альтруистическую заботу, если она перестанет воспринимать свою заботу о других как плату за их внимание и любовь.

Еще одним распространенным типом манипуляции становится манипуляция «Калькулятор», осуществляемая в два шага. На первом этапе «Калькулятор» совершает провокативные действия, которые вызывают у человека яркую

эмоциональную реакцию. После этого (на втором этапе) он налагает на чувства человека запрет: «Стоит ли из такой мелочи раздувать скандал...», «Я бы на вашем месте не обиделся...», «Что вы так волнуетесь, волнение вредно для здоровья...». «Калькулятор» сам боится многих чувств и стремится доказать себе, что проявление эмоций — удел слабых людей, особенно он нетерпим к отрицательным эмоциям: горю, гневу, обиде. Однако может стремиться «гасить» и положительные чувства. Излюбленная позиция «Калькулятора» — «Нужно быть рациональным», а отрицательная оценка обычно сводится к тому, что совершенное действие невыгодно (нерационально).

Одна из наиболее адекватных реакций — отстаивание своего права на чувства. Привыкните к мысли, что нет хороших и плохих чувств, есть адекватные и неадекватные действия и мысли. Ваши чувства — естественная реакция на события, показатель вашего отношения и состояния. «Калькулятор» может вовлечь вас в манипуляцию, только если вы не доверяете своим эмоциям, интуиции и опыту. Говорите себе, а если необходимо, и другим о том, что не стоит стесняться эмоций.

Один из наиболее «коварных» типов манипуляции — «Хороший парень». Эта манипуляция осуществляется в два шага, хотя между ними может быть значительный промежуток времени. На первом этапе совершенно бескорыстно «Хороший парень» оказывает вам мелкие услуги, привязывает вас к себе комплиментами, восхищением вашими способностями. Когда вы привыкаете к «Хорошему парню», он «выставляет счет»: просит об услуге (второй этап), осуществление которой будет вам довольно дорого стоить. Ваш отказ, в силу сложившихся обстоятельств, будет воспринят как стремление прервать отношения. Ваше согласие повлечет за собой довольно серьезные нагрузки, которые, скорее всего, вынудят вас отказаться от помощи «Хорошему парню». Предотвратить его манипуляцию довольно сложно, поскольку поведение «Хорошего парня» почти ничем не отличается от дружбы. Однако задумайтесь и над тем, почему «Хороший парень» выбирает именно вас? Может быть, вы располагаете его надеяться на то, что не сумеете вовремя сказать «Нет»? Научитесь говорить «Нет», объясняя свою позицию и декларируя право на отказ.

В поведении одного человека может соединяться несколько манипуляций. Так, «Пила» легко переходит к тактике «Диктатора», а «Диктатор» к манипуляции «Жертвы». Коммуникативная грамотность участника команды состоит не только в том, чтобы распознавать и предупреждать манипуляции со стороны других людей, но и контролировать свое поведение, не допускать манипуляции со своей стороны.

Часто возникает вопрос, почему люди манипулируют? Одна из причин — *подмена конструктивных чувств неконструктивными*. Конструктивные чувства не всегда бывают положительными. Такие переживания, как гнев и горе, дают много пищи для развития души и ума. Конструктивные чувства характеризуются искренностью и спонтанностью выражения, они содействуют взрослению человека, формированию его самостоятельности. Деструктивные чувства — уход от решения задачи взросления и формирования собственной позиции.



Одно из самых сильных конструктивных чувств — любовь (сопереживание, альтруистическая привязанность к другому). Неконструктивная замена любви — чувство вины, переживание своей несостоятельности в отношении другого человека и стремление исправить «ошибки» отношения. Вместо типичных для любовных отношений терминов «хочу помочь», «стремлюсь к доверию», «взаимная поддержка» чувство вины вносит свой словарь в отношения людей: «я должен», «пусть уж лучше я», «промолчу, чтобы другим было хорошо» и т.д. Вина, которая буквально давит на человека, вынуждает его вести себя то кающимся грешником («я тебе всю жизнь испортил»), то обвинителем («ты мне всю жизнь испортила»). Аналогично можно привести примеры замены позитивного чувства на деструктивное: гнев на ненависть, горя на утрату, страх на тревогу и т.д.

### Беседа 3. КАК УВЕРЕННО ВЕСТИ СЕБЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Ситуация 1.* Имею право – иди ты... Эта ситуация встречается часто – в магазинах, общественном транспорте, самых разных учреждениях, т.е. там, где вы выступаете в роли покупателя, клиента, просителя, иными словами, потребителя каких-либо благ и прав. Тот, кто стоит за прилавком, берет ваши справки, обслуживает вас в поликлинике или учебном заведении, не должен вести себя агрессивно, манипулятивно, однако вы знаете на своем опыте, что хамство и наглость – частый вариант поведения. Как же себя вести, если с вами поступают следующим образом?

*Скептически:* Ну-ка, что тут у тебя может быть? Ты сам-то кто?

*Провокативно:* На что ты рассчитываешь, ты же еще не взрослый? Ты бы со своими двойками вообще молчал.

*Недоверчиво:* «Интересно, что у тебя были за родственники, что ты оказался в детском доме? А почему ты решил, что тебе должны помогать? Из детского дома ангелочком не выйдешь».

Конечно, при таком обидном и несправедливом отношении очень хочется показать обидчику, чего он стоит, или напугать его, или съязвить, или гордо хлопнуть дверью. Но все три варианта поведения не приведут к достижению цели: оформлению и получению документов, полноценному информированию и т.д. Ваша агрессия или ироничность только убедят этих людей в том, что вы пропащий для нормальной жизни человек.

Как же себя вести? В общественных местах самая лучшая тактика поведения «долгоиграющая пластинка»: вам «про Фому», а вы про то, что вам нужно. Чиновник говорит, что не знает, как вам помочь, а вы уверены, что по закону именно в этом ведомстве вам должны оказать помощь. Спрашивайте его, кто знает. Он начинает давать вам нелестные оценки, вы продолжаете настаивать на своем: «Мне нужно получить справку (направление). Где я могу это сделать? Если вы не знаете, к кому мне обратиться?» Он, возможно, действительно не знает (но не хочет признаваться), он не хочет возиться, он может не хотеть оказать вам помощь по разным причинам, хотя и обязан. Помните, что *ваша цель получить помощь*, а не самоутвердиться. Попробуйте один раз не сорваться на агрессию или грубую шутку. После этого человек и начинает чувствовать свое достоинство. Итак, вы обращаетесь в службы и ведомства.

Заранее сформулируйте свои вопросы.

Подумайте, каким тоном вы будете спрашивать, какое впечатление собираетесь произвести.

Поставьте перед собой задачу – сохранить самообладание и вежливость, показать другим, что вы можете управлять своим поведением и эмоциями.

Соберите информацию о том, что подтверждает ваше право: статьи закона, распоряжения, возможно, газетные вырезки и т.д. Будьте готовы доказывать свою точку зрения.

Ситуации для разбора

*Ситуация 1а.* Вы пришли в учебное заведение, чтобы узнать, как можно поступить, какие подготовительные курсы существуют и т.д. Человек говорит, что конкурс в заведение очень серьезный, что сюда поступают солидные люди, и смотрит на вас с недоверием. Ваше поведение?

*Ситуация 1б.* Вы приходите в Центр Социального Обслуживания за справкой для получения материальной помощи. Специалист Центра говорит, что и без таких, как вы, полно тех, кто нуждается в помощи. Вы отвечаете ему, что имеете на это право. Он заявляет, что у таких, как вы, прав нет.

В заключение попросите подростка вспомнить похожие ситуации. Они всегда могут его подстергать.

Беседа 4. РАБОТАЕМ С КРИВЫМ ЗЕРКАЛОМ

*Ситуация 2.* Хочу жить по-другому — пятно на всю жизнь...

Эта ситуация часто встречается как во взаимодействии с близкими людьми, так и просто со знакомыми. Состоит она в том, что когда вы не соглашаетесь с кем-то, отказываетесь от чего-то, ваше поведение зачастую объясняют тем, что вы были в детском доме. Например, кто-то из семьи предлагает вам помочь ему с домашними делами прямо сейчас, а у вас другие планы. Когда вы говорите, что сейчас заняты, вам в ответ могут сказать: «После детского дома решил побездельничать?» или «Это в детском доме тебя научили не уважать семью?» Такое поведение родственников сравнимо с кривым зеркалом, в котором недостатки отражаются в преувеличенном виде, а достоинства незаметны.

То, что вы были в трудной ситуации, может использоваться людьми как палка-погонялка для вас. Вы можете обидеться: «От вас такого не ожидал», «Не нравлюсь вам, ну и уйду». Можете нахамить и надерзить, т.е. уйти в агрессию: «Я попал туда не по своей воле — меня так воспитали». Все эти варианты только накаляют обстановку. Давайте для начала разберемся, означает ли такое поведение ваших близких и знакомых, что они вас не любят, не хотят общаться и т.п. Конечно, нет — люди нередко напоминают другому о его слабостях (а ваше пребывание в детском доме, по мнению многих, ваша слабость), потому что не знают, как по-другому расположить вас что-то делать. Иногда люди искренне верят в то, что, напоминая вам о слабостях в такой манере, они помогают от них избавиться. Как же себя вести в такой ситуации? В первую очередь подумайте, как вы сами относитесь к тому, что вы воспитывались в ограничениях, нелюбви. Найдите несколько слов, которые лучше всего показывают ваше отношение и переживание: вам стыдно, больно, вы и хотели бы забыть, но знаете, что не получится. Научитесь говорить об этом чувстве и отношении своим близким и друзьям. Подумайте, как

сказать своим знакомым, что их напоминание не приведет к желаемому результату, но скажите это без агрессии: «Я помню, что был не таким, как обычные люди и воспитывался в трудных условиях. Наверное, вам это так же неприятно вспоминать, как и мне. Тогда дайте мне шанс понять, что вы меня любите и не "тыкайте" все время в это прошлое».

Помните, что люди могут манипулировать вами из-за того, что они теряются и не знают, как себя вести. Допустите мысль, что вы можете быть не правы — или по форме, или по содержанию. Умейте признать свою ошибку так, чтобы у другого не осталось никакого желания злорадствовать по этому поводу.

Ситуации для разбора

*Ситуация 2а.* Один из ваших родственников начинает настаивать на том, что вам лучше учиться именно по этой специальности, хотя вы хотите продолжать образование по другому профилю. Когда вы отвечаете, что хотите заниматься другим, он говорит, что вам особенно выбрать не приходится, и многозначительно замолкает.

*Ситуация 2б.* Ваш сосед (соседка) просит помочь ему в одном деле (ремонт машины, поездка на дачу и т.д.), вы не против, но в данный момент заняты. В ответ ваш знакомый говорит, что не так много у вас друзей, чтобы ими разбрасываться.

Рекомендации тренеру. В ходе этой беседы вы столкнетесь с такой проблемой, как условная и безусловная любовь (если речь идет о семейном подростке) и манипуляции со стороны других, достаточно близких подростку людей. Поэтому важно отделить манипуляцию, любовь (привязанность), обиду. Иными словами, показать подростку, что даже любящие люди могут вести себя не всегда корректно, что не означает, что они вас не любят, но и не означает, что вы должны им уступать. Было бы хорошо использовать фильм «Форест Гамп», в котором главный герой постоянно сталкивается с ситуацией умаления его способностей, но при этом отстаивает свое право добиваться желаемого.

Беседа 5. ДАВЛЕНИЕ СРЕДЫ

*Ситуация 3.* Хочу жить правильно. Ты что, маменькин сынок?.. Часто после ухода из детского дома человек не хочет общаться с теми, кто может вовлечь его в «неправильную» жизнь. Но это не легко. Какие же приемы будут использовать ваши «бывшие» знакомые, чтобы втянуть в свой круг? В первую очередь угрозы. Конечно, одними словами и поведением от угроз вы не избавитесь, нужны и действия. И тем не менее важно показать, что вы не выходите из себя от того, что вам угрожают. Постарайтесь как можно меньше взаимодействовать: не угрожайте в ответ, не стремитесь убедить в обратном, что нужно жить по-другому, не старайтесь объяснить, что останетесь другом и т.д. Выйдите из контакта как можно быстрее. Если вас провоцируют вступить в объяснение, говорите, что вы так решили («Это мое решение») и не вдавайтесь ни в какие длительные объяснения. Ни слова, ни мимика не должны быть угрожающими или заискивающими, наоборот, будьте уверенны, немногословны и сдержанны.

Еще один прием давления на вас — постоянное напоминание о том, что вы ведете себя не как взрослый или не как настоящий мужчина (взрослая женщина): «держитесь за юбку», «ходите на задних лапках» и т.д. «Взрослое» поведение, которое вам навязывается, скорее всего, не такое уж и взрослое. Наилучшее

поведение для вас в этой ситуации - мягкий уход, без объяснений. «Я считаю, что так будет для меня лучше». Если кто-то спрашивает вас, не считаете ли вы, что они живут не так, не вдавайтесь в оценки, каждый выбирает свой путь и сам за него потом отвечает. Просто скажите, что вы можете судить только о себе.

Ситуации для разбора

*Ситуация 3а.* В компании знакомых вам предлагают выпить, хотя вы знаете, что вам или не стоит пить вовсе, или не стоит пить больше того, что вы выпили. Вы вежливо отказываетесь, а вам говорят: «Расслабься, мамы рядом нет».

*Ситуация 3б.* Вам предлагают нелегальную работу и хотя не сообщают, что дело «пахнет» криминалом, вы это чувствуете. Когда вы осторожно отказываетесь, вам говорят: «Думаешь прожить на честные деньги, подачки от начальства, хочешь за ними ходить?..»

### ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИНГА

Любое финальное занятие — это подведение итогов и планирование самостоятельной работы. Вы только приблизились к уверенному поведению, т.е. такому, которое позволяет поддерживать добрые отношения с окружающими и не нарушать своих интересов. Уверенное поведение не получается выработать раз и навсегда. В каждой новой ситуации человек сталкивается с необходимостью выработки своего поведения, отстаивания своих интересов. Не всегда это можно сделать быстро, не всегда это можно сделать во всех ситуациях. Помните, что человек имеет право на ошибку, но обязан за нее отвечать. И легко умом понимать, что значит вести себя уверенно, тогда как на практике сдержаться и дать другому право на ошибку очень сложно.

### **Что делать, если вы подозреваете, что ребенок подвергается жестокому обращению (рекомендации специалистам).**

1. Позаботьтесь об оказании ребенку своевременной медицинской и психологической помощи. При необходимости обратитесь в органы опеки и попечительства или к инспектору по делам несовершеннолетних.
2. Поставьте в известность администрацию детского учреждения.
3. Попросите психолога составить психологическое заключение, подчеркивая моменты, которые могут быть отнесены к признакам и/или последствиям жестокого обращения.
4. Обеспечьте ребенку помощь других специалистов (воспитателя, педагога, завуча, социального педагога, медицинской сестры), каждый из которых составит необходимую профессиональную документацию по данному случаю.
5. Встретьтесь с родителями или другими близкими взрослыми, воспитывающими ребенка (встреча может быть проведена при участии других специалистов и представителей администрации детского учреждения).
6. Обратитесь с заявлением в официальные органы – в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН), подразделение по делам несовершеннолетних (ПДН), органы опеки и попечительства, прокуратуру.
7. Подключите другие учреждения и организации, оказывающие психологическую, правовую, медицинскую и социальную помощь населению (это

могут быть и негосударственные организации, работающие с пострадавшими от преступлений вообще и насилия в частности).

На что обращать внимание при беседе с родителями (маркеры возможного жестокого обращения)

- Негативная установка по отношению к педагогам, психологам, занятиям по профилактике насилия, агрессивное отрицание, высмеивание превентивной работы, а также пассивность и уклонение от обсуждения проблемы безопасности детей.

- Открытое высказывание насильственных, пренебрежительных или дискриминационных установок с апелляцией к агрессивным «традициям» семейного воспитания и своему собственному детскому опыту.

- Постоянная критика и выражение враждебности по отношению к ребенку, перекалывание на него ответственности за собственные неудачи.

- Внешняя неопрятность, несоблюдение норм общения при беседе со специалистами и другими родителями, а также иное неадекватное поведение, указывающее на наличие проблем в сфере психического здоровья.

- Путаные и противоречивые объяснения причин травм у ребенка или отказ их давать; – Обвинения ребенка в полученных травмах;

- Запоздавшее обращение за медицинской помощью, обращение за помощью под чьим-то влиянием; – Стремление к преувеличению или преуменьшению тяжести травм;

- Отсутствие беспокойства за жизнь и здоровье ребенка;

- Отсутствие внимания, ласки, эмоциональной поддержки в обращении с ребенком;

- Признаки психических расстройств в поведении или проявление патологических черт характера (агрессивность, возбуждение и т.д.).

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Основы безопасного поведения ребенка: как не стать жертвой насилия».**

Безопасность – одна из базовых потребностей каждого человека. Ее основы закладываются в раннем детстве, во внутрисемейной среде. Поэтому от вас, как родителей, зависит если не все, то многое, что можно сделать для безопасности своего ребенка.

Для вашего прочтения приведены основные общие правила, которые помогут защитить вашего ребенка от потенциального насильника.

Некоторые из этих правил могут показаться банальными, слишком простыми, но помните, что лучше следовать простому правилу, чем получить «сложные» последствия.

Развивайте доверительные отношения с ребенком.

- Не критикуйте, старайтесь понять, почему ребенок поступил определенным образом в той или иной ситуации.

- Выслушивайте до конца, прежде, чем дать свою обратную связь.

- Принимайте ребенка таким, какой он есть. Признавайте его недостатки, хвалите за достижения. Давайте ему понять, что вы любите его безусловно, а не только за достижения.

- Старайтесь стать советчиком и другом для своего ребенка, а не морализатором и нравоучителем.

Интересуйтесь жизнью вашего ребенка

- С кем общается, кто его друзья, сколько им лет, как они проводят время, куда ходят, и т.д.?

- Есть ли у него конфликты с кем-то? Кто это – взрослые, дети? Как сам ребенок разрешает эти конфликты?

- Что делает ребенок в свободное время, какие у него занятия?

- На основании интересов ребенка, придумайте план-сценарий его действий на случай опасности. Можно провести ролевую игру, театрализованное представление, с демонстрацией разыгрываемой ситуации. Суть в том, чтобы проиграть несколько потенциально опасных ситуаций. Важно: спросите обратную связь в конце: что чувствовал, было ли сомнение, желание согласиться, что помогло не сделать этого и т.д.

Будьте примером в выстраивании и защите личных границ в собственной семье, чтобы ребенок мог ориентироваться, как это делать в социуме.

- У ребенка должно быть личное пространство, где хранятся только его вещи, и где он сам наводит порядок (своя комната, свой уголок).

- Ребенок имеет право сказать «нет», если ему что-то не нравится в отношениях с вами. Например, если у ребенка плохое настроение, и он говорит «папа, не трогай меня», не нужно прикасаться к нему, даже стараясь в шутку разрядить ситуацию. Если какое-то предложение взрослого ему не нравится, он имеет полное право сказать «нет», и не чувствовать за это своей вины.

- Научите ребенка здоровой осмотрительности: обращать внимание на людей, которые в данный момент, возможно, пристально смотрят на ребенка, или слишком часто появляются в одних и тех же местах с ним, ведут себя назойливо, часто заговаривают именно с вашим ребенком. Также, научите реагированию на подозрительную, потенциально опасную ситуацию: уходить, убегать, привлекать внимание окружающих, просить помощи, и т.д.

Заботьтесь об информационной безопасности вокруг вашего ребенка

- Если в социальных сетях у ребенка есть публичный аккаунт, то лучше сделать его закрытым.

- Не размещать персональную информацию, которая может быть использована для поиска и нахождения (тэги, геометки, другие данные).

- Не размещайте фото вашего ребенка на своей странице, либо сделайте ее закрытой.

- Научите избирательно относиться к «кандидатам» на добавление в друзья (настороженность должны вызывать аккаунты, созданные недавно, и/или взрослыми пользователями, настойчивые и повторяющиеся запросы от одного и того лица, и т.д.).

Информируйте (не запугивайте!) ребенка о преступлениях, которые совершаются против детей.

- Рассказывайте о том, что есть очень разные люди, и далеко не все они хотят добра детям. Многие люди могут выглядеть безобидно, и казаться приторно-хорошими. Так, преступники, совершающие преступления против детей, могут пускаться на разные ухищрения, чтобы добиться доверия ребенка. Приводите примеры приемов, используемых преступниками.

- Адаптируйте информацию под уровень понимания ребенка, говорите на доступном ему языке. Рисуйте схемы, диаграммы, что угодно наглядное, что будет понятно и запечатлено в памяти ребенка (примеры наглядных материалов будут опубликованы позже, в статьях данного цикла).

- Будьте откровенны, рассказывая о преступлениях против детей, но не переусердствуйте с подробностями. Важно спрашивать обратную связь: как ребенок воспринял эту информацию, а что бы он мог предпринять, чтобы этого избежать, какой урок из этой ситуации можно вынести?

Приведенные выше правила, не являются ни универсальными, ни исчерпывающими. Важно осознавать: похищение любого ребенка – это вполне вероятная реальность для каждой семьи. Можно надеть на своего ребенка все гаджеты этого мира, приставить охранников, и т.д., но все это не будет гарантировать того, что ребенок не станет жертвой насилия (например). А вот осознанное поведение самого ребенка, сформированное на основании достоверных знаний о возможных опасностях, может стать надежным подспорьем для адекватного реагирования в потенциально опасной ситуации.

### **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «Карта внутренней страны».**

Цель: формирование представлений о себе, о своих границах; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Вам потребуется лист белой бумаги формата А4 и цветные карандаши. Итак, мы с вами сейчас будем рисовать карту *вашей внутренней страны*. Той страны, что вы прежде не видели, только чувствовали через ваши мысли, переживания, желания и пр.

Главное в методике не задумываться, не стараться, а просто позволить руке рисовать то, что хочется... Представьте, что вы отправляетесь в страну, которая находится у вас внутри. И вам необходимо создать карту этой страны. Сначала начертите границы. Потом, нарисуйте символически все, что там ходится. Например, дом может символизировать семью, река - ваши чувства, флажки – места, где вам приходилось нелегко и т.д. Просто рисуйте все, что приходит в голову. Наша внутренняя страна – это богатейшая страна, отражающая наш мир. Задача этого упражнения навести порядок и в нашей внутренней стране.

Возьмите яркий карандаш того цвета, которым вы хотели бы нарисовать границу своего внутреннего государства. Нарисуйте границу как замкнутый контур произвольной формы. Все последующие рисунки будут располагаться внутри него.

2. Нарисуйте ландшафт вашей внутренней страны (горы, долины, леса, озера, реки, моря, пустыни и пр.).

3. Определите для себя, какие провинции вы планируете нанести на карту. Примерный список провинций: провинция мыслей (полезных и тяжелых,

творческих и пустых), провинция чувств (ярких и тусклых, тревожных и радостных), провинция желаний, провинция талантов, провинция пороков, провинция прихотей, провинция средоточия эгоизма, провинция высоких побуждений, провинция «ценностного поля», поле идей и творчества и другие (называйте свои провинции сами и давайте им место на карте).

4. Аккуратно разделите пространство карты на сектора провинций. Подпишите их названия на карте.

5. Нарисуйте дворец (дом, терем, замок и пр.), в котором живет ваше сознание. Подпишите его. Например: «Дом (дворец, замок, терем, изба и пр.) моего Сознания».

6. Вспомните самых дорогих людей в вашей жизни. Каждый близкий человек имеет свое Посольство в нашей внутренней стране. Нарисуйте посольства самых дорогих вам людей в вашей стране. Это также будут дома или замки. Подпишите их. Например: «Посольство моей мамы» или «Посольство моей жены», или «Посольства моего сына и посольство моей дочери». Старайтесь не объединять посольства двух или трех близких людей в одном здании. Располагайте посольства близких людей на территории ваших провинций осознанно. Посольства наиболее близких вам людей можно расположить поближе к дворцу вашего сознания.

7. Нарисуйте на карте особенное место, которое можно было бы именовать «Источник Радости».

8. Нарисуйте мусороперерабатывающий завод (или заводы). У этих заводов важная функция – перерабатывать накапливающийся во внутреннем пространстве мусор. Он появляется от стрессовых и конфликтных ситуаций, в которые вы вступаете, от житейской суеты, заблуждений и неверных оценок, воспринятых близко чужих слов и пр. Немало мусора появляется из-за ссор с близкими людьми. Если вы с кем-то из близких часто ссоритесь, нарисуйте мусороперерабатывающий завод поближе к посольству этого человека.

9. Проложите дороги между всеми значимыми объектами, изображенными на карте.

Теперь поблагодарите себя за большую работу и отдохните.

### **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ с элементами тренинга (для родителей) (МДОУ «Излучинский ДСКВ «Сказка»)**

Цель: профилактика и предотвращение жестокого обращения с детьми в семье, осознание ответственности родителей за воспитание детей по поводу жестокого отношения к окружающему миру, создание доброжелательной атмосферы в группе.

План

Вступление

1. Упражнение «Знакомство»

2. Упражнение «Правила работы в группе»

3. Упражнение «Ожидания»

4. Упражнение «Мозговой штурм»

5. Мини-лекция

6. Работа в группах



7. Упражнение «Моя семья»
8. Упражнение «Ограничения и разрешения»
9. Ролевая игра «Обрати внимание»
10. Анкетирование «Хорошие ли вы родители?»
11. Рефлексия

Вступление «Здравствуй, уважаемые родители! Нашу встречу хотим начать со слов Альберта Лиханова: «Дети одинаковы, точнее, равны. Они равны перед «добрым и худым». Дети поначалу походят на промокашки: впитывают в себя все, что грамотно или безобразно написано родителями».

Сегодня мы проведем нашу встречу в форме семинара-практикума с элементами тренинга. Это чудесная форма для налаживания общения, профилактики конфликтов, которые возникают между родителями и детьми. У многих из вас разное образование, разный темперамент, различные взгляды на жизнь, но есть одно, что объединяет вас, это ваши дети. Как и что надо сделать, чтобы ваш ребенок стал для вас счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь сложилась». Поэтому сегодня мы рассмотрим актуальную проблему,

### «ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ».

#### 1. Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

Например: «Я, Даша. Я добрая»

- Я, Амина. Я аккуратная.

#### 2. Упражнение «Правила работы в группе»

В нашей работе, мы будем придерживаться следующих правил:

1. Созрел вопрос - задавай.
2. Право на собственное мнение.
3. Активность.
4. Право промолчать.
5. Быть откровенным.
6. Правило «здесь» и «сейчас».
7. Толерантность.
8. Работать «от» и «до».

Согласны ли вы с первым правилом?

Принимаем ли мы второе правило?

Как вы относитесь к тому, чтобы в работе пользоваться требованиями третьего правила?

#### 3. Упражнение «Ожидания»

Цель: сформулировать задачи тренинга, настроить участников на работу во время тренинга.

Каждый из вас, услышав тему тренинга, пообщавшись с другими родителями, возможно, имеет определенные вопросы, которые хотел бы решить во время работы. Каждый из вас что-то ожидает от этой встречи. Что же именно?

Вы получите стикеры, на которых сможете записать свои ожидания от этого тренинга, пожелания. Потом зачитываете и прикрепляете их на доску ожиданий.



#### 4. Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: выяснить уровень осведомленности.

Тема нашей встречи сложная, поскольку касается проявления жестокости и насилия над детьми. К сожалению, это явление живет среди нас, взрослых, а также среди наших детей.

Поэтому предлагаю всем продолжить предложение: «Насилие и жестокость для меня - это...»

- Почему сегодня мы поднимаем эту тему?
- Какие формы насилия над человеком существуют в нашей стране?
- Кто провоцирует насилие?
- Чем подкрепляется насилие?

Итак, насилие-любые умышленные действия физического, сексуального, психологического или экономического направления одного человека по отношению к другому человеку, если эти действия нарушают конституционные права и свободы как человека, так и гражданина, а также наносят ему моральный вред, вред его физическому или психическому здоровью.

#### 5. Мини-лекция

Жестокое обращение с детьми ведет к разнообразным последствиям, но их всех объединяет одно – ущерб здоровью ребенка или опасность для его жизни.

По степени тяжести выделяют 4 уровня насилия над детьми:

*Пренебрежение нуждами* — когда игнорируются жизненные потребности ребенка (не, кормят, не одевают, запирают в доме, не играют, не покупают игрушек, не разговаривают, не следят за чистотой и т. п.). При этом необходимо отметить, что от пренебрежения нуждами по статистике умирает больше детей, чем от прямой агрессии.

*Эмоциональное насилие* — это когда ребенка оскорбляют словами, сюда же относятся обвинения, угрозы, издевательства и высмеивания, а также отсутствие эмоционального тепла, перекалывание на ребенка ответственности за то, в чем он не виноват. Например, кровные родители внушают ребенку, что его отдали в детский дом за то, что он не слушался; сюда же относятся угрозы самоубийства — с целью контроля над поведением ребенка; конфликты между воспитателями и родителями; вопросы типа «кого ты больше любишь, — папу или маму?».

*Физическое насилие* — это чаще всего побои, затрещины и различные телесные повреждения от родителей, других взрослых или детей. Также это могут быть не опасные для жизни, но унижительные действия — «опущения». В связи с этим дети могут рассматривать обязанности по дому в семье как что-то унижительное: «я вам не раб, я вам не шестерка».

*Сексуальное насилие* — любое сексуальное действие по отношению к ребенку: прикосновения к гениталиям, эротические поцелуи, требование от ребенка этих действий, половой акт. Сюда же относятся наблюдения за действиями сексуального характера, показывание детям порнографии и привлечение их к таким съемкам, привлечение к проституции и др.

Конституция Российской Федерации устанавливает, что материнство и детство, семья находятся под защитой государства. Определенную роль в этом играет уголовно-правовая защита ребенка от различных форм насилия.

Уголовным кодексом РФ предусмотрена ответственность за преступления против здоровья и жизни несовершеннолетних.

-Например, ст. 117 УК РФ определяет наказание за истязание несовершеннолетнего – систематическое причинение ему физических или психических страданий, побоев, не приносящих вреда здоровью. Кроме этого, любое противоправное действие по отношению к малолетнему лицу (ребенку до 14 лет) относится к отягчающим обстоятельствам, увеличивающим срок наказания за любое преступление.

-Особой формой насилия по УК РФ является оставление в опасности малолетнего лица.

-Отдельная группа норм уголовного законодательства регулирует санкции за сексуальное насилие над детьми, к нему относится не только изнасилование, но и совершение разного рода развратных действий – демонстрация половых органов, порнографической литературы, непристойные прикосновения и т.д.

-К преступлениям против несовершеннолетних относят также принуждение к антиобщественным действиям – склонение к употреблению наркотиков и алкоголя, бродяжничеству, проституции, попрошайничеству (ст. 151 УК РФ).

Однако в УК РФ не предусмотрена ответственность за психологическое насилие, хотя ребенок страдает от его проявлений не менее тяжело, чем от физических действий. В рамках ст. 110 вводится ответственность за доведение до самоубийства и определяется роль оскорблений и угроз, как криминогенного фактора. Но наказание за эти действия наступает только в случае развития трагических событий – попытки ребенка свести счеты с жизнью или самоубийства. В тоже время любое психологическое давление на ребенка со стороны взрослых сказывается на его развитии и самочувствии.

Поведение ребенка и эмоции являются отражением того, что с ним происходит. Поэтому, обратив внимание на поведение ребенка, на то, как он реагирует в ситуациях общения со сверстниками и взрослыми, мы можем увидеть ряд особенностей или признаков, которые могут косвенно указывать на факты жестокого обращения.

Дети, пережившие жестокое обращение могут:

- испытывать трудности со сном;
- проявлять регрессивное поведение;
- быть в депрессивном состоянии;
- казаться отстраненными, погруженными в свои фантазии или необычно инфантильными;
- демонстрировать экстремальное поведение, несущее риск жизни и здоровью, частый травматизм;
- быть жестокими;
- воровать;
- убегать из дома;
- говорить о суициде;
- мастурбировать, вовлекая других детей;
- демонстрировать странное, необычное для возраста, искусственное знание или поведение в вопросах взаимоотношения полов (чем меньше возраст ребенка, тем явственнее выступает данный признак);
- демонстрировать поведение, которое скорее присуще взрослому человеку, чем ребенку;
- испытывать приступы видений из прошлой жизни или, наоборот, защищаясь от боли, вытеснять страшные воспоминания.

Все эти нарушения могут встречаться и в других ситуациях, однако если вам известна социальная история ребенка и вы столкнулись с вышеперечисленными проблемами, помните: дело не в генетике, *а в травматическом опыте.*

## 6. Работа в группах

(с помощью карточек, которые получили участники, они объединяются в группы)

Цель: выяснить уровень осведомленности родителей относительно причинно-следственной связи жестокого поведения и понимание того, что не каждое наказание принесет ребенку пользу. Развивать навыки группового взаимодействия.

I группа – записывает причины жестокого, агрессивного поведения и невнимательного отношения к ребенку.

II группа – записывает последствия жестокого, агрессивного поведения и невнимательного отношения к ребенку.

III группа – записывает условия эффективного общения, приводит примеры

IV группа – записывает проект идеальной модели взаимоотношений «родители-дети»

## 7. Упражнение «Моя семья»

Цель: осознание, анализ взаимоотношений и возможность изменения сложившихся семейных стереотипов.

Родителям раздают по 10 кружочков.

Инструкция: «Возьмите кружочки и впишите в них имена всех членов вашей семьи.

Положите кружочек с вашим именем (статусом) посередине, потом расположите вокруг него кружочки с вписанными туда именами членов семьи по степени близости с ними.

Проведите линии от себя к ним. Сверху от линии напишите то, что вас связывает, снизу - то, что отталкивает, тормозит процесс взаимопонимания.

Как бы вы хотели изменить свои отношения?

Теперь обратите внимание на кружочки «Я» и «Ребенок». Что вы написали над той линией, которая вас соединяет?»

## 8. Упражнение «Ограничения и разрешения»

Цель: проанализировать ограничения и разрешения в семье.

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения, какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

## 9. Ролевая игра «Обрати внимание»

Цель: обратить внимание на внутренний мир ребенка, проанализировать, как влияют «недоразумение» родителей на эмоциональное состояние детей.

Для участия в игре приглашаются трое желающих. Один выполняет роль отца, второй – роль матери, третий – роль ребенка.

Они получают задание проиграть ситуацию:

«Отец задержался на работе и пришел домой позже, чем обычно. Он забыл, что планировали провести вечер вместе с семьей в бассейне. Мать начинает выяснять отношения в присутствии ребенка».

Затем участники обсуждают, как они чувствовали себя, исполняя роли.

Участнику, который исполнял роль ребенка, предоставляется возможность выразить свои чувства и обратиться к «родителям».

Своими впечатлениями делятся наблюдатели.

Работа в группах Упражнение «Совет»

Цель: развивать навыки активного слушания, понимания внутреннего мира ребенка, поддержки, сочувствия.

Родители объединяются в 4 группы по временам года.

Ребенок обращается к родителям с проблемой. Родители, выслушав, должны посоветовать ему, что делать, и убедить, что все будет хорошо.

Ситуация для группы №1:

«Я не буду дружить с Владимиром, потому что он меня обидел. Сегодня я рисовала, а он проходя мимо, задел и опрокинул стакан с водой и весь рисунок испортил. Мы с ним подрались».

Ситуация для группы №2:

«Я не пойду больше в детский сад, потому что меня постоянно обижают Владик, он цепляется ко мне и обзывает».

Ситуация для группы №3:

«Мама, что мне делать? Учитель (без основания) обвинил меня в том, что я списал контрольную у соседа и не желает ставить хорошую оценку».

Ситуация для группы №4:

«Я взяла у Ларисы курточку на физкультуру, а когда бежала, то споткнулась и упала и порвала курточку. Теперь Лариса вместе с девушками устроит выяснение отношений, скорее всего побьют».

Как видим, предупредить жестокость и агрессивность помогают следующие умения: умение слушать, доброжелательное и теплое общение, ласковый взгляд.

10. Анкетирование «Хорошие ли вы родители?»

Наказывая ребенка, отец и мать проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

Ознакомление родителей с предварительным анкетированием учащихся:

1. Если тебя наказывают, то как...

2. Если тебя поощряют, то как...

3. Четыре «нельзя», которые бы ты хотел иметь в своей семье, когда тебя наказывают.

11. Рефлексия

Цель: получить от каждого участника краткую информацию о впечатлениях от проведенного тренинга.

Ход упражнения

Тренер обращается к участникам с предложением составить ему телеграмму из слов, которая содержала бы ответы на такие вопросы:

-Что вы думаете о проведенном тренинге?

-Что было для вас важным?

-Что вам понравилось?

-Оправдались ли ваши ожидания?

Наша встреча подошла к завершению. Надеюсь, что она была для вас полезной, вызвала раздумья, а также желание построить по - новому взаимоотношения в своей семье.

Участникам предлагается закончить предложения: «Я хочу сказать своему ребенку...» (о необходимости дисциплинированности, чуткости, толерантности и тому подобное).

Психолог раздает памятки и желает взаимопонимания и уважения в отношениях с детьми.

### **Памятка для родителей**

1. Дети - основа семьи. В процессе воспитания учитывайте индивидуальные особенности развития ребенка.
2. Не обижайте, не бейте, не унижайте ребенка. Помните, обучение - это радость (негативные эмоции не способствуют усвоению материала, убивают желание учиться). Криком вы ничего не измените.
3. Найдите время для беседы с ребенком. Во время общения не реагируйте бурно, не осуждайте, а будьте тактичными, толерантными в выражении своих суждений, мыслей. Старайтесь контролировать режим дня ребенка.
4. Помните, что ребенок – это ваше отражение (грубость порождает грубость, крик - крик, а взаимопонимание и доброжелательность – добро и согласие в семье). Спросите себя: «Хочу ли я, чтобы мой ребенок был похож на меня?»
5. Ребенок - это целый мир, воспринимайте его как цельную личность, взрослого человека, который имеет свои права (на обучение, отдых и т.п.) и определенные обязанности (учиться, соблюдать правила для учащихся).
6. Если вы заметили, что у ребенка «трудный» период, тогда поддержите его.
7. Не отдаляйте ребенка от себя - найдите время поговорить, понять, вспомнить себя в его возрасте, помогите, если нужно, ласковым добрым словом.
8. Не жалейте нежных слов, строя отношения с собственным ребенком.
9. Вы дали ребенку жизнь, поэтому помогите сориентироваться в бурном море жизненных событий.
10. Принимайте и любите ребенка таким, какой он есть.

### **УПРАЖНЕНИЕ «САМОАНАЛИЗ ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ» (для родителей)**

Ответьте на предложенные вопросы, отмечая ответы крестиком в соответствующих столбцах. Отмечайте результаты в таблице.

№	Вопрос	Скорее НЕТ	НЕТ	Скорее ДА	ДА
1	Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?				
2	Говорят ли с вами дети «по душам», советуются ли, решая личные вопросы?				
3	Интересуются ли дети вашей работой?				

4	Знаете ли вы друзей ваших детей?				
5	Бывают ли друзья ваших детей у вас дома?				
6	Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных делах?				
7	Есть ли у вас общие с ними занятия и увлечения?				
8	Участвуют ли дети в подготовке к праздникам?				
9	Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?				
10	Бываете ли вы вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?				
11	Обсуждаете ли вы с детьми телепередачи и кинофильмы?				
12	Участвуете ли вы вместе с детьми в прогулках, туристских походах?				
13	Предпочитаете ли вы проводить отпуск вместе с детьми?				

После завершения заполнения таблицы оцените количество отрицательных ответов («нет» и «скорее нет»). Посмотрите внимательно на содержание отрицательных ответов, каких сфер совместной деятельности с детьми они касаются? Это те точки приложения ваших усилий, внимание к которым позволит сделать ваше общение с детьми более близким и теплым.

Вы можете регулярно (например, раз в неделю) сверяться с этим списком и пометать, когда вы добились успехов в общении с детьми.

Все получится!

### ПАМЯТКА родителям «О безопасности детей в интернете»

В современном мире, где действительность разделена на 2 плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, а часть обнаруживается в виртуальной.



Часто родители информируют детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать детям и в виртуальном пространстве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

#### Риски воздействия светящегося экрана

Чрезмерная увлеченность Интернет использованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;



Ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества  
Может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;  
Может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;

Возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

### **Как защитить ребенка от интернет-рисков?**

Для того чтобы помочь ребенку справиться с Интернет-рисками родителям необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является участие родителей в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «он-лайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочесть нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание родителя вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. И ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

### **ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ.**

Вешать ярлыки на ребенка (например, фраза "Да ты болен!")

- Обвинять и стыдить ребенка (например, фразы "Ты тратишь свою жизнь понапрасну!", «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл и т.д.)
- Придираться и «пилить» ребенка
- Ругать
- Угрожать ребенку
- Требовать от ребенка поспешных изменений
- Сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.)
- Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:
  - Современные технологии и Интернет
  - Игры и их производители
  - Интернет-серверы
  - Друзья ребенка и другие дети
  - Родители друзей ребенка
  - Школа
  - Гены

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

- Наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом
- Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят
- Поставьте себя на их место
- Искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру; Что им нравится в играх?
- Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современны? Как играть в эти игры?
- Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
- Когда они играют в игры? Где они играют? С кем они играют?

Найдите ответы на вопросы: Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку? Дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т. д. Что ему/ ей нравится в виртуальном пространстве и играх? Мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т. д.

Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры?

Чего может пытаться избегать в мире реальном?

В собственном мире (например, проблемы со школой, семьей, друзьями, образом тела, отношениями), в эмоциональном (депрессия, тревога, низкая самооценка).

Другие причины...

Принимайте во внимание возрастные и личностные особенности ребенка.



### Сказка про Скрепочку. (интерактивная игра по формированию безопасного поведения)

Иногда родительские слова о безопасности превращаются в белый шум для ребёнка, и тогда очень пригождается слово со стороны.

Мы предлагаем вашему вниманию сказку о девочке Скрепочке, такой же, как у вас в руках. Скрепочка была очень общительная и весёлая. На день рождения родители подарили ей компьютер и подключили его к интернету. Теперь у Скрепочки появилось ещё больше возможностей для общения. Участникам предлагается разогнуть скрепочку и сделать из неё улыбку.

Однажды, общаясь «ВКонтакте» с друзьями, Скрепочка получила интересное сообщение от незнакомого юноши, который вскоре предложил ей дружбу. С каждым днём общения Скрепочка понимала, что у них много общего, к тому же парень был всего лишь на год старше неё. На фото, которое она получила, молодой человек был удивительно привлекательным и казался добрым, поэтому у Скрепочки не возникло никаких сомнений насчёт встречи с ним. Но девочка не сказала об этом родителям, ведь думала, что вернётся домой раньше, чем они придут с работы. Скрепочка представляла, что её новый друг подарит ей красивые цветы. **Участникам предлагается сделать из скрепочки цветок.**

Когда же девочка пришла в назначенное место, там было темно и безлюдно. Но её это абсолютно не тревожило, ведь её новый знакомый хотел, чтобы им никто не мешал. Прошло немного времени, и вдруг перед Скрепочкой появился неряшливо

одетый взрослый мужчина. Как выяснилось, это был тот, кто выдавал себя в Интернете за вежливого и доброго парня. Мужчина отобрал у девочки сумку и мобильный телефон и пригрозил, чтобы она никому не рассказывала о нём. Девочка очень испугалась, вырвалась из цепких рук мужчины и убежала домой. Эта история глубоко ранила Скрепочку. Она хотела забыть о том, что случилось, и вернуть время вспять.

**Участникам предлагается придать Скрепочке первоначальный вид.**

- У вас получилось? Вот и у Скрепочки не получилось. Как вы считаете, в чём допустила ошибку Скрепочка? Что было необходимо сделать иначе?

**ПОМНИТЕ!** Если незнакомец предложит вам дружбу в Интернете, вспомните сказку о маленькой Скрепочке и соблюдайте следующие правила:

- не верьте тем данным и фотографиям, которые вам посылают;
- соглашайтесь на встречу только днём и в людном месте;
- сообщите родителям о встрече или возьмите их с собой.

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «Родителям о последствиях жестокого обращения в семье для психики ребёнка» (МБОУ «Покурская ОСШ»)**

Жестоким обращением с детьми считают (педагогический энциклопедический словарь), умышленные действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящие ущерб физическому или психическому здоровью ребёнка. Выделяют несколько видов жестокого обращения:

- физическое насилие – нанесение физических повреждений, телесных наказаний, а также вовлечение детей в употребление алкоголя, наркотиков;
- сексуальное насилие – использование ребёнка для удовлетворения сексуальных потребностей взрослых, вовлечение в занятия проституцией детской, в т.ч. используя порнографическую литературу, фотографии, кинофильмы и т.п. с целью извлечения прибыли;
- психическое (эмоциональное) насилие – отсутствие любви и внимания к ребёнку, унижение его человеческого достоинства, грубость (словесные оскорбления, угрозы и т.п.);
- пренебрежение основными потребностями ребёнка – отсутствие условий для нормальной жизни ребёнка, заботы о его здоровье и развитии.

В силу своего социального статуса ребёнок находится в зависимости от взрослых и является наилучшим объектом для проявления низменных человеческих качеств. В результате чего появляются проблемы в психическом здоровье личности.

Психологические последствия от жестокого обращения с детьми:

- Отчуждение от друзей
- Низкая самооценка
- Стеснительность и неуверенность в себе
- Агрессия/враждебность
- Злость

- Плохие отношения со сверстниками и/или с представителями противоположного пола

- Употребление наркотиков и/или алкоголя
- Неуспеваемость в школе
- Безразличие
- Отсутствие целей в жизни
- Побег из дома
- В будущем он станет так же воспитывать своих детей.
- Суицид

Факторы, которые способствуют жестокому обращению с детьми:

1. Ребенок-мишень.
2. Критическая ситуация в семье (потеря работы, развод, болезнь).
3. Родители эмоционально не готовы к материнству, отцовству.
4. Недостаток элементарных знаний о детском развитии.
5. Модель домашнего насилия, передающаяся из поколения в поколение.
6. Семьи, изолированные от внешнего мира.

Физические наказания помимо причинения боли, унижают достоинство ребенка, запугивают его (особенно наказание, совершенное родителем не в аффекте, а хорошо обдуманное и, если ребенок был предупрежден заранее), показывают ему, что с помощью насилия можно управлять, подавляют его волю и желания. Многие родители считают шлепки и подзатыльники чем-то безобидным. Но это совсем не так.

Поэтому родителям необходимо знать:

1. Когда большой, значимый взрослый бьет маленького ребенка, ребенок чувствует беспомощность и фрустрацию. Эти чувства могут в дальнейшем сделать ребенка депрессивным или агрессивным. Учите своих детей, как вы хотите, чтобы они себя вели. Маленькие дети обычно не понимают, что они делают неправильно. Обязательно будьте последовательны в своих примерах.
2. Когда вы бьете ребенка, вы не учите его решать проблемы. Вы только заставляете чувствовать его плохо по отношению к самому себе. Низкая самооценка может остаться у него на всю жизнь. И следите за своими словами – они могут ударить еще сильнее.
3. Физическое насилие приводит к тому, что у ребенка появляется желание отомстить. Учите своих детей с помощью слов, речи. Старайтесь добиться понимания ими правил, которые вы установили у себя дома. Это могут быть правила безопасности, времени и порядка принятия пищи или отхода ко сну. Сделайте все возможное, чтобы правила были максимально простыми и соблюдались всеми членами семьи.
4. Физические наказания смещают понимание ребенком «правильного и неправильного». Только подумайте - имеет ли смысл бить ребенка за то, что он только что ударил кого-то? Уведите, уберите ребенка с того места, где он только что кого-то ударил. Будьте последовательны и жестки (в следовании правилам). Каждый раз давайте ребенку знать: какое поведение вы от него ожидаете и что

случится, если он не сделает этого (пойдет в свою комнату, не будет смотреть телевизор или потеряет какую-то другую привелегию).

5. Если вы бьете ребенка, вы тем самым показываете ему, что бить - это нормально и приемлемо. Дети будут думать, что это нормальная практика - добиваться желаемого с помощью насилия. Учите своих детей другим способам выражать свои эмоции, например, словами. Затем – примите, покажите им, что вы принимаете их чувства и эмоции. Покажите, что вам не все равно.

6. Физическое насилие травмирует эмоции ребенка. Оно также может повлиять на успеваемость ребенка в школе и взаимоотношения с друзьями. Замечайте и поддерживайте все хорошее, что делает ваш ребенок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.

7. Поведение детей, которых бьют, становится агрессивным и деструктивным. Физическое насилие дает ребенку больше оснований для плохого поведения. Оно как бы учит их "ты плохой, поэтому ты можешь, имеешь право делать плохие вещи". Когда ребенок постарше делает что-то плохое, попробуйте использовать "тайм-ауты". Благодаря тайм-ауту, вы изолируете ребенка прежде всего от себя на несколько минут. Посадите его на стул или кресло, лестницу, или отведите в свою комнату. Пусть он вернется оттуда тогда, когда он сможет контролировать свои действия (но ребенок не должен оставаться там часами! Обычно тайм-аут длится несколько минут, до 10). При этом не забывайте поддерживать своих детей, когда они поступают правильно и делают хорошие вещи.

8. Физическое насилие не учит детей внутреннему контролю. Никогда не шлепайте ребенка. Ребенок, которого шлепают, никогда не научится управлять своим поведением: он всегда будет искать кого-то еще, кто бы говорил ему, что правильно делать, а что неправильно. Такие дети обычно руководствуются принципом: «Я не должен ничего делать, иначе меня накажут», вместо «я не должен делать плохие вещи, потому что они плохие». Ваши ожидания должны быть по максимуму четкими. Поощряйте своего ребенка, когда он дружелюбен и настроен на сотрудничество. Поддерживайте его, когда он делает свой собственный хороший выбор.

9. Физическое насилие в любом виде пугает ребенка. Контролируйте себя. Ничто не поможет ребенку, который себя не контролирует, лучше, чем взрослый, остающийся спокойным. Учите детей справляться с собственным гневом и эмоциями и не позволяйте им овладеть собой. Помните, что вы - взрослый человек.

10. Иногда слишком уставший или встревоженный родитель начинает трясти кричащего малыша – как грудного возраста, так и старше. Так делать нельзя ни в коем случае - это может привести к слепоте, повреждениям мозга или даже смерти ребенка. Что делать? Остановитесь! Если вас «достает» плач, обратитесь за помощью к другу, родственнику, соседке, попросите их посидеть с ребенком хоть десять минут, пока вы примете душ или просто выйдете на улицу, успокоитесь. Научитесь просить и принимать помощь других людей. В крайнем случае оставьте грудного ребенка в кроватке или манеже и уйдите в душ на 5 минут – пусть лучше ребенок плачет, чем вы причините ему непоправимый вред.

11. Никогда не бейте ребенка, чтобы прекратить то или иное его нежелательное поведение «на людях». К сожалению, многие мамы и папы стесняются того, что ребенок время от времени выходит у них из-под контроля и это видят другие люди (а иногда и комментируют). И предпочитают прекратить это поведение с помощью насилия. Поймите, что как вам может быть неудобно, что ребенок раскапризничался на улице, в магазине, на празднике, ребенку в сто раз тяжелее пережить насилие, совершенное на виду у других (а что еще хуже - с одобрения чужих людей).

Кроме того, вы таким образом даете понять ребенку, что его эмоции и его мнение ничего не значат для вас. Запомните – ребенок не может и не должен быть «удобен» окружающим, это не игрушка, которую можно в нужный момент положить в ящик или выключить. Постарайтесь подстроиться под ребенка, зная его расписание, пристрастия и заранее подумав, в каких случаях возможны конфликты. Даже если возникла непредвиденная ситуация, нет ничего страшного в том, что ребенок плачет или капризничает. Возьмите его на руки и идите домой, или отойдите в сторону, сядьте на лавочку и подождите, пока он успокоится. Стыдно должно быть посторонним наблюдателям, но не вам.

Если вы думаете, что ваши собственные проблемы оказывают влияние на то, как вы воспитываете своего ребенка, остановитесь, подумайте и обратитесь за помощью. В Интернете можно найти группу поддержки и поговорить о своих проблемах - анонимно или даже найти локальную помощь в своем городе.

Если вас наказывали в детстве, очень легко передать это поведение дальше. Вспомните, как вы себя чувствовали ребенком. А также попытайтесь найти время для себя. Вы почувствуете себя лучше и станете лучшим родителем своему ребенку.

К физическим наказаниям чаще всего прибегают родители, которым важен тотальный контроль за поступками своего ребенка. Которые не признают у ребенка права на ошибку. Своим контролем они подавляют стремление ребенка самого отвечать за себя и свои поступки. Итог у таких методов воспитания в целом плачевен: подавленная личность с низкой самооценкой либо точно такой же тиран, применяющий силу и к своим детям, и к своим престарелым родителям.

Часто приходится слышать, что физически наказывают за серьезные проступки. Но на самом деле почти все серьезные проступки имеют за собой психологическую причину. И не физическое наказание в этом случае, а поиск и устранение причины могут помочь. В этой ситуации как никогда важны доверительные отношения, а унижительное наказание их подорвет.

Так же часто физически наказывают или угрожают наказать, если ребенок не делает чего-то, чего от него ожидают. Например, не ест или не делает уроки. Прием пищи, сопровождаемый страхом и наказанием, может привести к серьезным психосоматическим проблемам. Уроки, сделанные под страхом наказания, не приводят к трудолюбию и познавательной деятельности, увы. Проблему отсутствия мотивации наказанием не решить.

Многие родители спрашивают, как, если не наказанием, воспитывать ребенка и вырастить из него хорошего человека? Как привить ему нормы общества, в котором он живет? Но если вы родители говорите ребенку об уважении старших, учите детей уважать взрослых, а при этом хамите теще, то ребенок никогда не будет старших уважать и ваши слова будут просто сотрясать воздух. А если вы сами уважительно относитесь к старшим, то ребенок скопирует вас рано или поздно. Бывает, что ребенок достал. Действительно достал. А мама устала и сорвалась. Что же делать? Извиниться. Извиниться именно за такую собственную реакцию и спокойно объяснить, какие действия ребенка так расстроили маму. Если не в ребенке было дело, а он просто под руку попался, тем более извиниться и объяснить свое состояние.

### 7 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СЛЫШАТЬ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ

1. Я люблю тебя.
2. Я горжусь тобой.
3. Извини меня.
4. Я прощаю тебя.
5. Я тебя слушаю.
6. Это твоя ответственность.
7. Ты сможешь это сделать.



## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ:

- ✚ **Телефонная линия «Ребёнок в опасности!»: 123** (с мобильных телефонов), **8 3467 32-81-71** (в рабочее время), **8 902 814-74-23** (круглосуточно).
- ✚ **Горячая линия по вопросам соблюдения прав несовершеннолетних: 8 3467 35-29-40;**
- ✚ **Горячая линия для приема обращений граждан по вопросам оказания медицинской помощи: 8 800 100-86-03** (круглосуточно).
- ✚ **Телефон доверия** социально-психологической помощи гражданам, оказавшимся в кризисной ситуации: **8-800-101-12-12; 8-800-101-12-00.**
- ✚ **Навигатор для современных родителей - федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей **Растим детей.рф:****  
[www.растимдетей.рф](http://www.растимдетей.рф)
- ✚ **8 (800) 444-22-32** В рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью.
- ✚ **Всероссийский Детский телефон доверия: 8–800–2000–122** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).
- ✚ **8–800–101-12–12, 8–800–101-12–00** **Единая социально-психологическая служба «телефон доверия» ХМАО-ЮГРА** по телефону доверия оказывает срочную анонимную, бесплатную психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, содействуют снижению психологического дискомфорта, уровня агрессии у людей, способствуют укреплению психического здоровья и формированию психологической культуры населения. (круглосуточно, анонимно, бесплатно).
- ✚ **Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: 8–800–200-19-10** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.
- ✚ **Я - родитель: [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)** Портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
- ✚ **Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: [fond-detyam.ru](http://fond-detyam.ru)**
- ✚ **ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»:** [www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru) Специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений.
- ✚ **Автономная некоммерческая организация помощи пережившим сексуальное насилие в детском и подростковом возрасте, профилактики и предотвращения сексуального насилия над детьми и подростками «Тебе поверят» <https://verimtebe.ru>** Консультации бесплатные и проходят в онлайн формате.



## ЛИТЕРАТУРА. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Конвенция ООН о правах ребенка принята Резолюцией Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
2. Перре М., Лайрейтер А.-Р., Бауманн У. (Perrez M., Laireiter A.- R., Baumann U.) Стресс и копинг как факторы влияния. Клиническая психология. Под ред. М. Пере, У. Бауманна. - СПб.: Питер 2002.
3. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / под общей редакцией Н.В. Тарабриной. - Часть 1. Теория и методы. - М.: Изд-во «Когито-Центр», 2007.
4. Никольская И.М. Метод серийных рисунков и рассказов в психологической диагностике и консультировании детей и подростков. Учебное пособие для врачей и психологов. - СПб.: Издательство СПбМАПО, 2009.
5. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2001.
6. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под ред. Е.Н. Волковой. - СПб.: Питер, 2008.
7. Психологическая поддержка детей города Ош во время и после чрезвычайных ситуаций. Методические рекомендации для социальных педагогов / Под ред. И.В. Добрякова, Е.С. Молчановой. - 2011.
8. Всемирная Организация Здравоохранения. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире. 2002.
9. Чечет В.В. Педагогика семейного воспитания. — Мозырь : Белый ветер, 2003
10. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб., 1998.
11. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. – М., 1996.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2003.
13. Фон Франц М.-Л. Психология сказки. – СПб., 1998.
14. Насилие в семье в отношении женщин и детей. Методическое пособие для сотрудников милиции/ под ред. Яблочкиной Е.А., Лебедевой Н.В., Васильевой Н.В. – Псков, 2008
15. Авдеева, Н. Н. Безопасность : учебное пособие по основам безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева. – СПб : Детство–пресс, 2007.
16. ссылка на страницу.  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5\\_%D0%BD%D0%B0%D0%B4\\_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%B4_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B8) (Дата обращения: 05.06.2023).
17. ссылка на страницу.  
<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/vospitanie-detei-vchera-i-segodnja> (Дата обращения: 05.06.2023).
18. ссылка на страницу.  
https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment#:~:text=%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%

[D1%8B%D0%B5%20%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%8B,%D1%81%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%8B%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9.](#) (Дата обращения: 05.06.2023).

19. ссылка на страницу.

<https://www.b17.ru/article/267584/> (Дата обращения: 12.06.2023).

20. ссылка на страницу.

<https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/osobennosti-psikhologicheskoy-reabilitatsii-detey-perezvivshikh-nasilie/> (Дата обращения: 12.06.2023).

21. ссылка на страницу.

[https://znanio.ru/media/programma\\_profilaktiki\\_zhestokogo\\_obrascheniya\\_i\\_nasiliya\\_nad\\_detmi\\_i\\_nesovershennoletnimi\\_v\\_seme\\_zhizn\\_bez\\_nasiliya-56753](https://znanio.ru/media/programma_profilaktiki_zhestokogo_obrascheniya_i_nasiliya_nad_detmi_i_nesovershennoletnimi_v_seme_zhizn_bez_nasiliya-56753)

(Дата обращения: 12.06.2023).

22. ссылка на страницу.

<https://rykovodstvo.ru/instr/120260/index.html> (Дата обращения: 12.06.2023).

23. ссылка на страницу.

<https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/skaskoterapiya-kak-sredstvo-formirovaniya-razvitiya-rechi-doshkolnikov.html> (Дата обращения: 22.06.2023)

24. ссылка на страницу. <https://testometrika.com> (Дата обращения: 22.06.2023)

25. ссылка на страницу. <https://psyttests.org> (Дата обращения: 22.06.2023)

26. ссылка на страницу <http://testoteka.narod.ru> (Дата обращения: 22.06.2023)

27. ссылка на страницу <https://apsiholog.ru> (Дата обращения: 22.06.2023)

28. ссылка на страницу <https://psychojournal.ru> (Дата обращения: 22.06.2023)

29. ссылка на страницу <http://www.zurinstitute.com/internetaddiction.html> (Дата обращения: 27.06.2023)





Информационно -  
методический сборник  
Отпечатано в МАУДО «Спектр»  
г. Нижневартовск,  
пр.Победы, 26 а, тел. 8 (3466) 28-25-08  
email: rcdod\_spektr@mail.ru